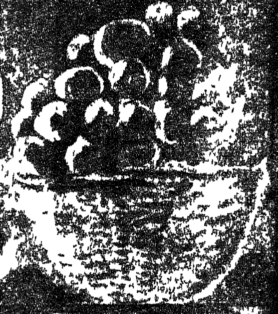



ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జనవరి
1947

విడి పత్రిక
6 అణాలు

విషయసూచిక



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథమాల

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	4	8	0
వ్యాధిపరిభాకరం	2	0	0
వర్ణచికిత్స	0	6	0
వర్ణ వైద్యము	0	5	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3	0	0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0	12	0
తొట్టిస్నాననియమములు	0	4	0
ధారాచికిత్స	1	4	0
వేడినీటికాపు,ఉబ్బసపుచికిత్స	0	6	0
ఉషఃపానము	0	6	0
రామచరక జలచికిత్స	0	4	0
కూనేమహర్షి బోధ	0	2	0
జలచికిత్స	0	1	0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1	8	0
ఉప్పు	0	1	0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0	6	0
తేనీరు విషతుల్యము	0	6	0
అమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0	2	0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0	2	0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0	2	0
ఆహారసంస్కరణము	0	4	0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1	0	0
జీవహింస	0	4	0
అనుభవానందము	0	12	0
మహారోగము	0	8	0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0	4	0
కల్లుముంత సాగాపీపా	0	4	0
టీకాల ఖండన	0	1	0
ఔషధవైద్య మొకయూహా శాస్త్రము	0	4	0
టీకాలనేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0	2	0
పొగాకు ప్రమాదములు	0	0	6
టీకాల నాటకము	0	1	0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

రోగమేల కలుగును	0	14	0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0	5	0
ఆరోగ్యాదర్శము	0	8	0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0	5	0
న్యాయధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి	0	10	0
బాలనీతి	0	8	0
బాలక్రీడలు	0	3	0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0	4	0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0	3	0
దీర్ఘాయువు	0	1	0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0	1	0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0	1	0
స్వాభావిక చికిత్స	0	2	0
పురుటాలు	0	1	0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1	4	0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1. భాగము	1	8	0
2. భాగము	1	4	0
3. భాగము	1	8	0
4,5,6,7. భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0	6	0
ఎనిమా	0	14	0
ధ్యానచికిత్స	0	8	0
యోగచికిత్స	0	6	0
సంవాహనచికిత్స	0	6	0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0	5	0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0	5	0
వైద్యవిప్లవము	0	8	0
త్రిదోషములు	0	6	0
వివిధార్థసాగరము	0	2	6
అనుభవ యోగాభ్యాసము	1	8	0
ప్రాణాయామము	1	4	0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0	12	0
చలిజ్వరము	0	4	0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0	4	0
బాలెంతరోగము	0	4	0
మధుమేహము	0	4	0
ఉబ్బసము	0	12	0
కలరా	0	8	0
మసూచికము	0	8	0

వేదాంతము - ఇతరములు

హరివాసరము	0	6	0
మహారోగము	0	12	0
నిర్వికారజీవనము	0	6	0
యుక్తిప్రకాశము	0	8	0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1,2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0	8	0
భగవద్గీతాగేయము	0	6	0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	2 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0

చిరునామా : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

సంవత్సర చందా రు 4—8—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 29 || బెజవాడ, జనవరి 1947 || సంచిక 1

వస్తికర్మ

పి. వెంకటసుబ్బారావుగారు

కొందఱు వైద్యులు, డాక్టర్లు మొదలగువారు కూడ మిమ్ము వస్తికర్మ (ఏనిమా) నుపయోగించుటయందును, దానివలనలాభము పొందుటయందును ఆటంకము కలిగింతురు. మఱి కొందఱు వివేకశూన్యులు, క్షుద్రస్వభావులు, దీనికి వ్యతిరేకముగా, దమవాగ్వివాదములను ముందుపెట్టెదరు. ఇంకను పలు విధములైన అనుమానములలో పడవైచెదరు. ప్రేవులు బలహీనములగు నని భయపెట్టెదరు. చాలా వికారమైన పద్ధతియని బిడియపఱతురు. కాని మీరు పూర్వమున లిఖించిన వ్రాతనంతయు దగుశ్రద్ధతోఁ బరికించినపిదప మీ సహజ వివేకముతో విచారించిన యెడలను, లాభము పొందిన యితర నూర్లకొలఁది సజ్జనులను వీక్షించిన మీఁదటను ఈ పద్ధతియొక్క సత్యసిద్ధాంతము బోధకు రాఁగలదు. దానివలన మీరొక్కరే ఆరోగ్య భాగ్యమును గాంచి లాభపడుటేగాక, మీ యిరుగు పొరుగు వారును మిమ్ములఁ జూచి లాభపడుచుందురు. ఇటులే నలువైపుల యీ మంచి పద్ధతిని మీరే ప్రచారము చేయఁగలరు. దినక్రమమున యీ ప్రమాదరహితమైన చికిత్సాపద్ధతి, ఒక్కొక్కరుగా లాభపడుచు ఆసేతు హిమాచల పర్యంతము వ్యాప్తమగుచున్నది. ఇంకను విశేషరీతిలో వ్యాప్తింపఁగలదు. ప్రతియిల్లు దీనియత్యున్నతమైన లాభమును బడయుఁగలవు.

ఈ చికిత్సా విధానము మొదట నుండియు మందుల కొరకు పెట్టు గొప్ప దుర్వ్యయముల నిలిపి, జనసామాన్యమునం దంతటను ఆరోగ్యమును ప్రసాదింపఁగలదు. ఎట్లు చాలామంది సజ్జనులును, గ్రహణశీలురునగు డాక్టర్లు, పక్షపాత రహితులగు దేశీయవైద్యులు, హకీములు, కవిరాజులు మాప్రచారమును, ప్రకటనములను, కరపత్రములను జూచి ఈ పద్ధతిని గ్రహించి ఉపయోగించి చూడ గలిగిరో అటులే ముందు మనసంతతివారుకూడ ఉపయోగించి లాభపడగలరు. భావిశతాబ్దమునందలి యునానీ వైద్యులు, డాక్టర్లు, ఆయుర్వేద వైద్యరాజులు మొదలగు చికిత్సకులందంతటను ప్రచారము కాఁగలదు. ప్రతిక్రొత్త పద్ధతివలె మొదట మొదట ఈచికిత్సా పద్ధతి కూడ విరోధబుద్ధితోఁ జూడఁబడు చున్నది. మఱియు ముందుగూడ చూడఁబడఁగలదు. కాని జరిగిన అనేక సంవత్సరముల నుండియు వరుసగాఁజేసిన ప్రచారమువలన, దీని నొప్పుటకు తగిన మార్గమేర్పడినది. ముందు నయితము దేశమునందు ప్రతిభాగములోను వరుసగా నభివృద్ధి పొందగలదని నమ్మకము కలిగినది.

ఈవాక్యములను మీరు ధ్యానమిచ్చి, నిదానముగా పరిశీలింపుఁడు. ఇప్పటికి 25 సంవత్సరముల కాలమున వస్తికర్మ చికిత్సాపద్ధతి

హిందూస్థానమునందు ప్రతి పట్టణములోను, ప్రతి పల్లెటూరిలోను, జరిగిన ప్రచార ఫలితముగా ననేకజనులలో వ్యాపించినది. మఱియు చికిత్సచేయువాడును, అట్టిచికిత్సచేత ఆరోగ్యమును గాంచువారును లెక్కలేకుండానున్నారు. ఈచికిత్సచాలా ప్రశస్తమైపోయినది. దేశీయ వైద్యులు, డాక్టర్లు దీనివాడుకను ప్రతితావున బలపరచుచున్నారు. దీనివాస్తవికత, తన శీఘ్రగుణకారిత్వము, డబ్బు కర్చుపెట్ట వలసిన పనిలేకుండుట, చాలా కాలమువరకు లాభమిచ్చుటయును, కారణములవలన, లక్షల కొలది, స్త్రీలకు, పురుషులకు లాభము గలిగించుచు వారిని దీని సుగుణములయెడ నభిమానవంతులుగాను, సమ్మోహితులు గాను గావించినది.

'వస్తికర్మ' ఆరోగ్యమును గోల్పోయినవారికి నిజమైన సహాయము. నవయువకులగు విద్యార్థులకు చేయూత. ప్రకృతి శాసనములను మఱచి తప్పుతోవలబోవు భ్రష్టులకుపదేష్ట; వృద్ధులకు, బాలురకు మిత్రము; అంతేగాక ఆర్థికముగా వ్యయములేనిది; ప్రమాదము లేనిది; పద్ధతు లన్నిటిలో నతిసులభమైనది.

'వస్తికర్మ' మహిమ

మలబద్ధకము తాత్కాలికమైనదేగాని, కాలికమైనదేగాని, లెక్కలేని వ్యాధులకు పురోగామి. దీనిని పోగొట్టుటకు వేలకొలది చూర్ణములు, కషాయములు, ద్రావకములు, వరబత్తులు, నింక నేవేవియో సాధారణముగా వ్రాయబడని యేవైద్యగ్రంథము గాని లేదు. కాని ఎంతవరకు మలబద్ధకమునకు మూలకారణము నిలుపబడదో, అంతవరకీయుపయోగింపబడు మందులవలన తాత్కాలిక లాభము తప్ప మఱేట్టి ప్రయోజనముండదు అదిగాకను సదా మలశోధకములని చెప్పబడు మందుల నుపయోగించు చున్నందువలన శారీరికముగ కలుగుహాని యింతింతయని చెప్పలేము. తినబడు మలశోధకౌషధములు పెద్ద ప్రేవునుకూలంకషముగా శుభ్రపరుపజాలవు. చాలాకాలము నుండి ప్రేవులలో నిలిచియున్న మలము నిటునటు పైపైన గొంచెముకదిలించి పైపైమలమును వెలువరించుట మాత్రము కొరకు శరీరమందలి యమూల్యమైన పోషక, బలప్రద రసములను లాలాజలములను సయితము నశింపజేసికొనుట జరుగును. ఆ అమూల్యమైన రసములు మలముతోబాటువృథాగా బయటకు వెడలిపోవును. అయిదు, పది, ఇరువది విరేచనములు గావించుచు వానితోబాటు 3, 4, శేర్లనీరును వెలువరించుచున్న మందు మాత్ర, యింత నీ రే కారణమున, నెందుండి గొనితేగలుగుచున్నదో, యోచించితిరా ? అంతేకాక ఆమాత్రవలన నొకటి రెండు విరేచనము లైనప్పటికిని యింతబలహీనత ఏల కలుగుచున్నది ?

గమనింపుడు

విరేచనకారి యగు మందులు జీర్ణకోశమునందుండు జాఠరరసముల (గాస్ట్రిక్ జూసెస్)తో గలిసి కరగిపోయి రక్తప్రసారము (బ్లడ్ సర్క్యులేషన్)న జేరిపోవును. రక్తములోనుండి, ఆరోగ్యమును కాపాడునట్టియు, రోగములను రాకుండా నిరోధించు నట్టియు అమూల్యములైన తత్వముల నుద్రేకపఱచి జీర్ణకోశములోనికిని, ప్రేవులలోనికిని, శుభ్రపరచుట కొరకు గొనితెచ్చును. పెద్ద ప్రేవును శుభ్రపఱచుటకు మాత్రమే యింతటి ప్రాణావసర

మైన ద్రవములను ఆమందుమాత్ర రక్తము నుండి విడతీయుచున్నది సుడీ! ఈ లాగే శారీరికబలము నెంతయో విరేచనకారిమందులు పాడుచేయుచున్నవి. మూఁడు నాలుగు, శేర్ల వరకు నీళ్లు వెడలిపోవుటయు, విరేచనము లైనతరువాత బలహీనత గలుగుటయు నిట్టి కారణముననే సుమీ!

ఒకా నొకప్పుడు శరీరశక్తి, వారి వారి తత్త్వ మును బట్టి విరేచ నౌషధములను తిన్నంత మాత్రమున నంతగా నష్టమగుట కొందఱకు స్పష్టపడి నట్లుండదు. కాని కొన్ని పర్యాయ ములు వరుసగా నుపయోగించుచు పరిశీలిం చిన దానివలన గలుగు నష్ట మనుభవముగా తెలియవచ్చును. కావున విరేచనకారియగు మందులనలవాటుగా గాని, మఱచి పొరపాటు ననేగాని సేవించుటవలన తప్పక హాని కలిగితీరు ననుట సత్యము.

ఇల్లును కడిగి, శుభ్రపఱచు నిమిత్తము నీటికి మారుగా పన్నీరు, అత్తరు సీసాలకొలఁదిగా పోసికడిగించువాఁడెంత అవివేకియోగదా! రాత్రులందు దీపమును వెలిగించుట కొరకు, వెలుతురు కోసము మాత్రమే ఆముదము, లేక నూనెకు మారుగా, అత్తరువులను, సెంటు లను గాల్చువాండెంత మంద మతియోగదా! అటులే కాలిక మలబద్ధమును పోఁగొట్టుకొను టకు తీవ్రమైన విరేచనకరౌషధముల ద్వారా తమప్రాణావశ్యక దేహసారములను, అర్థాత్తు రక్తమును విఱచి అందలి ముఖ్యావసరమైన పదార్థములను దీసికొనివచ్చి పెద్దప్రేవును శుభ్రముచేయువాఁడెట్టి పొరపాటును చేయు చున్నాఁడో యోచింపుఁడు!

వృధా నిష్ప్రయోజనము! నష్టకారి!

కోట్ల కొలఁదిగా ధనముగలవా రొకవేళ అత్తరువులతో దీపములను వెలిగించినను సరే పన్నీరుతో స్నానము చేసినను ప్రమాదము లేదు. అయితే నిరర్థకమైనదే గదా యీ వ్యయము! కాని రాత్రికి తినుటకు రొట్టె ముక్కకూడ లేని అకించనుఁడు అత్తరువులను పూసికొనుట పన్నీరుపెట్టి చేతులను కడిగి కొనుట వృధా కర్చేగాకుండ గొప్పనష్టము కూడ గదా! ఆరీతిగానే రక్తపుష్టి యెక్కువగ నున్నవారును ఆరోగ్య వంతులును బలవంతు లును విరేచనౌషధముల వలన తక్కువ నష్టమునే పొందఁగలరు. పాపము ఎవని శరీర ములో నిత్యకృత్యములను సాధించుటకు చాలిన శక్తినిచ్చుటకు సరిపోయిన రక్తమేలేదో, ఎవడు బలముకూడ లేనిస్థితిలో నున్నాఁడో వాఁడు సారెనారెకు ఈ రీతిబలమునకు వేరుపురుగు వలెనున్న విరేచ నౌషధములను సేవించు చున్నయెడల ఉన్నబలము ఆకాస్తపోవుట త్వరలో మృత్యుమాతయొక్క ఒడిలో సుఖ నిద్రను బొందుట తప్ప నింకేప్రయోజనము నుండబోదు.

అయినను బలాఢ్యులు సహితము తమశక్తిని యీరీతిగా విరేచనౌషధములకు బలియిచ్చు టకు మారుగా నితర సత్కార్యములందును లాభ మొసంగు నట్టియు ధనవిద్యల నార్జించుట యందును చేయుయత్నములలో వెచ్చించు టయే ప్రకృతిమాతయొక్క అభిమతమై యున్నది. కావున పెద్ద ప్రేవును శుభ్రపఱచు టకును చాలా కాలమునుండి పాదుకొనిపోయి ప్రేవుల కంటుకొని బలపపు ఱాయివలె పేరు కొని ఎండిపోయిన మలమును బహిష్కరించుట

యందు విరేచనౌషధములు వ్యర్థములేయని తేటపడినప్పుడు గాని లేక ఒకప్రక్కన మలమును కొంచెము మాత్రము తొలఁగించి కొంత మేలును గలిగించుచు రెండవప్రక్కన అమూల్యములగు ద్రవములను దేహమునుండి విడదీసిన నష్టము కలిగించుచుచున్నందువలన విరేచనౌషధములు త్యాజ్యములై యున్నయెడల, నిఁక బలహీనతను గలిగించక ప్రకృతికి బహిష్కారయోగ్యమైన మాలిన్యములనుగాని, లేక నెట్టిమలమును బహిష్కరింప వలెనని ప్రకృతి యత్నించుచున్నదో అట్టి మలమును గాని, ఒక మలమును మాత్రమే, వెలువరించుటకు తగిన సహజమైన పద్ధతి యొకటి యుండవలెను గదా! మఱియు దానివలన ప్రతినిత్యము చేయునట్టి కార్యక్రమమునకు నయితము భంగము వాటిల్లగూడదు. అంతేగాక బలము, ఆరోగ్యము కూడ వృద్ధిపొందవలసి యుండును. ఏండ్ల తరబడిగా కూడుకొని యున్న మలము పెద్దప్రేవు ప్రక్కల కంటుకొనిపోయి గట్టిగా ఱాయివలె నెండి యుండును. క్రొత్తగావచ్చుచున్నట్టి మాలిన్యము నయితము తిన్నగా వెడలిపోవకుండా అది అడ్డగించును. ఈ రీతిగా మలముమీద మలము బలముగా నడ్డముచేరి యుండును. పెద్దప్రేవు ఆవరణములకు దుర్మాలిన్యములు అంటుకొనిపోయి పొరలు పొరలుగాఁ బేరుకొని పోవుచుండును. వానిలో క్రిములుకూడ వృట్టి, వృద్ధియై, యందే గ్రుడ్లను, పిల్లలను బెట్టుచు అయ్యవియే నులిపురుగులు గాను, యేనిక పాములు గాను మాఱుచుండును. ఈ రీతి పెద్దప్రేగు మిక్కిలి దుర్గంధముగాను, మలభూయిష్టము గా నగుచుండును. వానిని శుభ్రపరచుటకును, కడుగుటకును, ప్రకృతినీటిని నేరుగా నుపయోగింపుమని తెలుపుచున్నదే కాని రక్తములో నుండి యుపయుక్తమైన యెటువంటి సారములనేనియు నుపయోగింపుమని నుడువుట లేదు

మనము ముఱికినీటిని పోయునట్టి యింటి ముఱికి కాలువలను, ప్రతినిత్యముగాని వారియికముగా గాని మంచినీటితో శుభ్రపఱచక పోయిన యెడల దాని దరులకును, అడుగునను, క్రమముగా ముఱికి పేరుకొని పోవుచుండును. కాన పెద్దప్రేవును కూడ యిట్లు శుభ్రము చేయని ముఱికి కాలువతో బోల్పవచ్చును.

నిజమునకు ప్రేగును కడుగుటకు సరిపోయినంత నీటిని ప్రవేశపెట్టుటయందు సమర్థమైన విధానమే శాస్త్రసమ్మతమైనది. ఇట్టి ప్రమాదరహితమైనట్టియు, అమూల్యమైనట్టియు పద్ధతిని ఋషీశ్వరులు 'వస్తికర్మ' అనుపేర పిలిచినారు. క్రింద అట్టి వస్తికర్మోపకరణములను దాని నుపయోగించు విధానమును వివరించుచు రోగులును, ఆరోగ్యవంతులును లాభపడుట కవసరము నొనఁగఁ జూచుచున్నాము. వస్తికర్మోపకరణములు వేర్వేఱుగా నుండును. దాని వివరణ మిట్లు గలదు.-

వస్తియంత్ర సంక్షిప్త వివరణము

ఈ సాధనమునకు మొదటిభాగము (జింకు) సత్తు లేక ఎనామల్ గాజుతో చేయఁబడిన అర్థకైవారము (సెమిసర్కిల్) ఆకారమున డబ్బా 8,9 అంగుళముల యెత్తును, నాలుగు అంగుళములు వెనుకభాగమునందు వెడల్పుగా నుండును. ఈ దీనిముందరభాగము అర్థచంద్రా

కారముగా నుండును. పూర్తి పాత్రలో 2,శేర్ల నీరుపట్టును. దీనికి మూతలేకుండా ఉండును. కాని పెట్టెను మూయునట్లుగా దృఢమైన మూతతో బయటి దుమ్ము మొదలగునవి పడ కుండా రక్షించుటకు మూయును వీలున్నది. దీని యడుగుకు నూటిగా ముందుభాగమున గాని క్రింది భాగమునగాని దృఢమైన చిలుక (చిన్న గొట్టము) ఉండును. దానికి రెండు గజముల పొడుగుగల రబ్బరు గొట్టముయొక్క ఒక చివర యెక్కించబడును. డబ్బా (పాత్ర) అందముగా నుండుటకు యేరంగైనను వేయించ వచ్చును.

(2) ఈ సాధనమునకు రెండవ భాగమొక రెండు గజములు పొడుగుగల రబ్బరు గొట్టము. దీని యొక చివర, పైన చెప్పబడిన నీటితో నింపు డబ్బాకు అడుగున లేక ప్రక్కనగల చిలుకకు 1/2 అంగుళము వరకు నెక్కించబడును. రెండవ చివర నల్లని నల్ల మద్దికర్రతో చేయ బడిన మఱకు తొడుగబడును.

(3) ఈ సాధనమునకు మూడవభాగము నల్ల మద్దికఱ్ఱయొక్క ఒక మఱ. అది పైవైపున నున్న (మూతవంటి) మఱకు ఇచ్చకొలది త్రిప్పుటవలన నీటికొళాయి మఱవలె, అందుండి నీరు ప్రవహించుచు ఆగుచుండును. దీని యొక చివర రబ్బరుగొట్టము తొడుగబడియుండును. ఆచివర కొంత గుండ్రముగా నుండును. రెండవ చివర సాఫుగా నుండును. దానిమీద మొదట పెద్ద రంధ్రమును, చివర సన్నటి రంధ్రమును గలిగి చివర సన్నముగా నున్నట్టి నల్ల మద్దికఱ్ఱ గొట్టము మూడంగుళముల పొడవు గలది (దాని చిన్న నేత్రము చిన్నని నాసల్ (Nastle) దృఢముగా తొడుగ బడును. (ఈ గొట్టమును నాసల్ Nasal అందురు)

4. దీని నాల్గవభాగము ఒక గొట్టము. అది మధ్యన కొంచము వంగి సుమారు 5 అంగు ళముల పొడుగుగా నుండును. దీని యొకచివర చిన్న గొట్టమువలె రంధ్రముండును. ఆ రంధ్రము 3 వ భాగము మఱ రెండవ చివరకు (రబ్బరుగొట్ట మెక్కింపబడిన చివరగాక తక్కి నది) బిగువుగా యెక్కుటకు సరిపోయి యుండును. దీని రెండవ చివర గుండ్రముగా ఆకారముగలిగిన జల్లెడ వంటి రంధ్రములతో నుండును.

చిన్ననాసల్‌ను మఱమీది కెక్కించి 3 వ భాగము రెండవచివర కెక్కించి స్త్రీలు పురుషులు, పిల్లలు పెద్దలందఱును గుదము మార్గమున నీటిని గ్రహించి పెద్దప్రేవును గడుగ వచ్చును. చిన్ననాసల్‌కు మారుగా పెద్దనాసల్‌ను ఎక్కించి, స్త్రీల గర్భాశయ సంబద్ధమైన బహిష్టుదోషాదులు పోవుటకు యోనిని కడుగవచ్చును. దీనిని గుఱించి స్త్రీల వ్యాధులను శీర్షికక్రింద-శోధవిధియను గ్రంథ ములో జూడవచ్చును.

సూచన — ఈ న్యాసల్స్ (నేత్రములు=గొట్ట ములు) ధాతువులతో గూడ చేయించుకొన వచ్చును.

నీటితోమాత్రమే వస్తిసాధనము నుపయో గించు సంక్షిప్త విధానము

డబ్బాలో చల్లనినీరుగాని, గోరువెచ్చని నీరు గాని పోసి, (అవసరమును బట్టి) 1/2 లేక 1/4 గజము యెత్తుమీద (వయస్సునుబట్టి) ఉంచ వలెను. నీరంతయు రబ్బరు గొట్టములోనికి

వచ్చును. దానిమఱి నొకకొంచెము సేపు మాత్రము నీరు వెళ్లునట్లుగా త్రిప్పుము. దాని వలన గొట్టములో నింతకు పూర్వము నిలిచి యున్నగాలి బయటకు వెడలి నీరువచ్చుటలో ఆటంకము లేకుండా పోవును. ఆపైన నీరు రాకుండా మఱను త్రిప్పి వేయవలెను. చిన్నన్యాసలునకు నూనె, నెయ్యి, వ్యాసలేన్ లో ఏది యుంటే అదిరాచికొంచెము స్నిగ్ధపరుపవలెను. 1 * ఎనీమా నుపయోగింపవలసిన వ్యక్తి మంచము మీాదగాని, చాపమీాదగాని, ఒక ప్రక్కకు ఒత్తిగిలి (కుడి, యెడమ చేతులమీాద నెటువీలయిన నటు) పరుండి (వీలుగానున్నట్లు) న్యాసల్ యొక్క ముందటి చివరను చేతితో మెల్లగా ఆసనములోనికి ½ అంగుళమువఱకు జొప్పించి, నీరు వచ్చునట్లుగా మఱను త్రిప్ప వలెను.

కడుపులోనికి 5 శేర్లవరకు నీరు యెక్కించ వచ్చును. కాని యువకునకు 2 శేర్లనీరు మాత్రము సరిపోవును. అది రెండు నిమిషము లలో నెక్కగలదు. నీరు కడుపులోనికిఁ జేరఁ గానే ప్రేవుల కంటుకొనియు, పేరుకొనియు, ఉన్నట్టి మలము నంతయు తడిపి మెత్తపఱచి పలుచగా జేయును. ప్రథమమున నభ్యాసకు లకు వెంటనే బయలునకు వెళ్లవలెనని అవసరముతోచును. గాని 10, 25, నిమిషము లవరకు నీటిని నిలువుట అవసరమైయున్నది. రెండు మూడు పర్యాయములు సాధించిన యెడల నట్లు సులభముగా ఆపవచ్చును.

చెంబు తీసికొని దగ్గరగానున్న మరుగు దొడ్డిలోనికి వెళ్ళవలెను. మలము వెడలు సమయమున సాధకుఁడు నీరును, నీటితోపాటు పేరియున్న ఉండలను, దుర్వాసనతోను, నల్లని, పచ్చని మొదలగు రంగులతోను, దుర్వాయువులతోను వెళ్లిపోవుచున్నట్లు చూడఁగలడు. తరువాత కడుపున బరువు లేకుండాపోయి తేలికగా నున్నట్లు తోచును. శరీరావయవములలో చురుకుదనము గాను పించును. మఱికి సంపూర్ణముగా వెళ్లిపోయిన యెడల 1/2 గంట తరువాత జీర్ణకోశము, ప్రేవులు శుభ్రమైనందువలన చాలా ఆఁకలి కలుగును. అప్పుడు తిండిలేకుండా ఉండుట కష్టముగాఁదోచును ఇట్టి సమయమున విరేచనకారి ఔషధములను సేవించినట్లువలె ప్రత్యేకమైన యితర కట్టుబాట్లు లేకున్నను గురుత్వాకరమైన ఆహారమును పొట్టనిండా తినుట మాత్రము కూడనిపని. మృదువుగానుండు ఆహారములగు అకుకూరలు, గోధుమరొట్టెలు, జావ, ఫలములు మొదలగునవి తినవచ్చును.

వస్తికర్మ ప్రతినిత్యము గాని వారమునకు రెండు పర్యాయములుగాని అనారోగ్యముగా నున్నప్పుడు చేయవచ్చును. అటులే కడుపును శుభ్రముగా నుంచుకొనుటకు (ముందు ఆరోగ్యము చెడకుండా) నెల కొకటి రెండు

1 * మోకాళ్లమీాద కూర్చుండి, తలను నేలకు అనించి కటిసీమను పైకి ఎత్తి, (మోకరించి) ఎనీమా తీసికొను ఉత్తమ పద్ధతి. ఎనీమా తీసికొనిన పిమ్మటను (నీరెక్కిన తరువాతను) అదే స్థితిలో 10, 15 నిమిషముల వరకూ నీటిని నిలిపి ఉంచవలెను. కడుపును బాగా లోపలికి లాగికొనుచుండవలెను. దీనివలన నీరు చక్కగా ప్రేగులలో నంతట వ్యాపించి మల శోధనము చేయును.

పర్యాయములు ఆరోగ్యము గలవారు చేయ వచ్చును.

ఒక ఆక్షేపణ

ఇతర ఆక్షేపణలతోఁబాటు బహుశః ఈసాధన వలన ప్రేవులు బలహీనమగునని ఆక్షేపించ గలరేమో? కాని దానికి సంక్షిప్తమైన ప్రత్యుత్తర మీయఁగలము.

ప్రత్యుత్తరము

చల్లని నీటితో తీసికొనిన ఎనీమా వలన ప్రేగులు బలహీనపడుటకు మారుగా బలమును పొందఁగలవు. జీర్ణ శక్తి వృద్ధియగును. బాహ్య శరీరము ను చల్లని నీటితో కడిగినందున కండర ములకు చర్మమునకు బలము వృద్ధియై తేజస్సు శక్తి కలిగి చురుకుదనము తోఁచినట్లు ప్రేవులు కూడ చల్లని నీరుతో కడిగినందున మాఱికి పదార్థము వెడలిపోయి ప్రేవులు శుభ్రపడి తేలికతనము బొందుటవలన మొదటికంటె మేలైన విధమున లోపలి అవయవములు తిన్నగా తమతమ కార్యములను నిర్వర్తించు చుండ ప్రేవులు బలహీనత నెట్లు గాంచును ? వేడినీరు వెలుపలి శరీరమును బలహీన పఱచి నట్లే వస్తికర్మలో నుపయోగింపఁబడిన వేడి నీరు (కఠినమగు మలబద్ధకమునకు మొదట మొదటను, చలికాలములో నప్పుడప్పుడును తప్ప) సామాన్య సమయములలో కడుపు శుభ్రపఱచుట కుపయోగించుట వలన ప్రేగులు బలహీనతను బొందును. కావున ఎల్లప్పుడు వేడినీరు ఉపయోగకరమై యుం డదు. అప్పుడు తెచ్చిన తాజానీరు సామాన్య ముగా నన్నిఁటికిని మంచిది. అది యెట్టిబల హీనతను గలిగించదు.

అతిశ్రేష్ఠమైన విరేచనకారి

పద్ధతులన్నిఁటిలోను యిది యెంతసులభమైన పద్ధతియో జూచియుందురు. నోట మ్రింగు నట్టిది కాకుండటవలన రుచికి, చేదు, చప్పన, వెగటు యుండదుగదా! ఉపయోగించుటవలన పైత్యముచేసి కడుపులో త్రిప్పదుగదా ! వాంతికాదుగదా ! దీని నుపయోగించి నందు వలన బడులకుగాని, ఆఫీసులకుగాని, వెళ్ల కుండ సెలవుపెట్టఁ బనిలేదుగదా! అంగళ్లు మూసి రెండు మూఁడు దినముల వరఁకు విశ్రాంతి తీసికొనుటకు ఇంటిలోనుండ పని లేదుగదా! దీనిని వాడుటవలన విరేచనకరౌష ధమువలె సారెసారెకు బయటకు వెళ్లుచుండు నవసరము లేదు.మఱియు అఱఅఱగంటకు బయ లుకువచ్చునేమోయని యెదురుచూడపని లేదు. ఎన్ని విరేచనములగునో గదా యని సందే హింపవలసిన నిమిత్తము లేదు. అధికముగా విరేచనము లగుచున్నందున రోగి ప్రాణముల ఆశ వదలుకొన నక్కఱలేదు. దీనివలన ఒక సారిమాత్రమే విరేచనము తేలికగా నగును. మలము పరిశుభ్రముగా వెడలిపోవును.

ఒక వేళ విరేచనకరౌషధములు కడుపులోనే జీర్ణించిపోవునేని ఇంకొక క్రొత్తపీడ వచ్చి చేరును. అదేమనకడుపు ఉబ్బరను లేకశూలా,కడుపునొప్పి బంకవిరేచనములు మొదలగునవి వచ్చినను విచిత్రముకాదు. వస్తికర్మవలన ఒకవేళ ప్రేగు లందు నీరు కొంచెము నిలిచిపోయినను నష్టము చేయుటకు మారుగ చాలా గొప్పలాభము కలిగించఁగలదు. గురదాలను (మూత్రపిండ ములను) శుభ్రపఱచుచు, మూత్రాశయమును కడుగును. మూత్రములోనుండు ఉడుకులకు, మంటలకు, గనేరియాకును చాలామేలు

చేయును. కావున నేగదా ఋషీశ్వరులు- "వస్తి కర్మచేత సమస్తమూత్రకోశసంబంధమైన వ్యాధులు నశించు"నని వాకుృచ్చియున్నారు. ఒకవేళ మనము వేర్వేఱు వ్యాధులలోఁజేయు వస్తికర్మప్రయోగమును వివరింప బూనిన గ్రంథము పెరుగును కాన మాత్రప్రాయముగా తెలుపున దేమనగా ఏ అంగములో నెట్టివ్యాధి కలిగినప్పటికిని (జ్వరము, తలనొప్పి, జలుబు, దగ్గు, నంజు లేకయుతరమగు కీళ్లనొప్పులు, కడుపునొప్పి, కలరా, మూలశంక, మొ॥) వస్తికర్మవలన తప్పకుండా లాభము కలిగితీరును. రోగమునందు గొప్ప ఉపశాంతి లభించును.

దేశాభ్యుదయానికి పునాది

జవహరిలాల్ నెహురూ

"ఈసురోమని మనుషులుంటే—దేశ మేగతి బాగుపడునోయ్" అన్నాడొక మహానుభావుడు. మొన్న అక్టోబరు పదో తారీఖున ఢిల్లీలో జరిగిన ఆరోగ్యశాఖా మంత్రుల సభ ప్రారంభిస్తూ పండిత్ జవహర్‌లాల్ మహాశయుడూ యిదే అన్నాడు:—

"దేశాభ్యుదయానికి ప్రజారోగ్యమే పునాది. పునాది దిట్టాగా లేని నిర్మాణం నిలబడదు. మనం నిర్మించబోయే జాతీయ పునర్నిర్మాణ సౌధమూ ఈ పునాది కట్టుదిట్టంతోటే ప్రారంభించాలి. ప్రస్తుతం, మన ప్రజల్ని అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నాయి. వాటికన్నిటికీ ప్రప్రధానం ప్రజారోగ్యం మిగిలినవి. కొంచెం ఆలస్యమైనా యీ విషయంలో అశ్రద్ధ తగదు. ఇదివరలో ప్రభుత్వాధికారులు యీ ముఖ్య విషయాన్ని, దీనితో తుల్యమైన విద్యా విషయాన్ని చాల నిర్లక్ష్యం చేసేరు. 'ఏ' మంటే 'డబ్బు లేద' నేవారు. పెద్ద మారణ యుద్ధాలు జరిగించడానికి డబ్బున్నప్పుడు, ప్రజల్ని పీడించే అనారోగ్యాన్ని ఎదుర్కోడానికి డబ్బు లేదంటే నేను నమ్మను. ప్రజారోగ్య సంరక్షణభారం మహత్తరమైంది. పట్నా ప్రజలకు కొన్ని సౌకర్యాలు కల్పించేరుగాని యదార్థంగా దేశసౌభాగ్యానికి మూలకందకమైన రైతులంతా గ్రామాల్లోనే యుంటే, వారికెలాంటి సౌకర్యాలు లేవు. వీరి సముద్ధరణకు డబ్బు వెచ్చించడంలో వెనుదీయరాదు. వేలకొలది ఖర్చుజేసి వైద్యశాలలు నిర్మించడంకంటె అసలు వ్యాధులు రాకుండా చేయుడానికి విశేష కృషి చేయాలి."

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం"

జలము - దానివుపయోగములు

సిహెచ్. కుమారస్వామిగారు.

డిశంబరు సంచిక తరువాయి

ప్రపంచమునందలి జీవకోటికంతకునూ, ఆహారము కంటె అధికావశ్యమైనది జలము. కనుకనే ప్రపంచమునందు మూడువంతులు జలమును ఒకవంతు భూమిగా సృష్టింపబడెను.

ఆహారము లేకుండ కొంతకాలము జీవింపవచ్చును, గాని దాహము తీర్చకుండ కొన్ని గంటలైననూ జీవింపజాలము. కావున జలము లేంది ఆహారపదార్థము లెన్ని యున్ననూ నిష్ప్రయోజనము.

మన శరీరములో నూటికి 59 పాళ్లు జలభాగముండును. యిటులనే మన ఆహారపదార్థముల యందునూ 100 కి 70 పాళ్లు జల భాగముండును. జలములేనిది శరీరములోని యంత్రము లేమాత్రమూ పనిచేయజాలవు. శరీరములోని ప్రతిఒక్క అంగమునకు ఒక్కొక్క కోష్టాణువులో నీరు వుండును. అదేవిధముగా రక్తములో కూడా అధికాంశము నీరువున్నది. యిందువల్లనే అది ద్రవరూపముతో నరముల లోపల ప్రవహించగల్గుచున్నది. మన లోపలి భాగమున శుభ్రతకూడా నీటివల్లనే కలుగును. ఒక చెడుప్రదేశమును శుభ్రము చేయవలయునన్న నీరు యెంత అవసరమో అటులనే మనలోపలి భాగమునుకూడా శుభ్రతగా వుంచుటకు నీరు అంత ఆవశ్యకము. మరియు నీరుమనలోపలి భాగములలోని మలినములను కడుగుతూ నిత్యమూ తనతో శరీరము నుంచి బయటకు తీసుకొని వచ్చుచుండును.

మలమూత్రములు, వుమ్మి, చెమట, శ్వాసవాయువులద్వారా దాదాపు 2, లేక 3 శేర్ల నీరు రోజూ శరీరమునుండి వెడలుతూ వుంటుందిగాన లోపలి జలభాగము తగ్గును. ఆ తగ్గిన జలభాగము పూర్తిచేయుటకొరకే మనము అనుదినమూ కొన్నిమారులు నీరు త్రాగవలసి వచ్చెను. అందుకు త్రాగవలసినంత నీరు త్రాగకపోయినచో నాహారము జీర్ణముకాదు. మలమూత్రాదులు సరిగా బహిష్కరింపబడవు. శరీరమునకు ఆరోగ్యము చురుకుదనము తేజస్సులు రాజాలవు కావున వలయునంత నీటిని త్రాగుటయే ముఖ్యము. యిందువలన ఆహారము బాగుగా పచనము చేయుటయెగాక రోగములయందు దమృతము వలె పనిచేయును. కావుననే జలమును "జీవనము - అమృతము" అని మనపూర్వులు వచించెడివారు.

జలము మనుష్యుని శరీరము స్థిరముగా నుంచుటకుతోడ్పడును. మనము త్రావెడి జలముతో మనము శరీరధారణ చేసెడిశక్తినే గాక అనేక తత్వముల సంపాదింపగల్గుదుము. ఎట్లనగా:- మనము త్రావినసీరు శరీరములోని నరనరములవెంట బారి తత్వముల శుభ్రపరచి చిన్నచిన్న మార్గములద్వారా (పైన చెప్పినటుల) శరీరముయొక్క యనావశ్యకములను బహిష్కరింపజేయును.

యీకృత్యము మన శరీరములో దైనందినముగా జరుగుచునే యుండును.

అసలు ఎక్కువగా జలము మనము భుజించు పదార్థములయందు తప్పనిసరిగా వుండును. వీటన్నిటిలోను పాలు, ఫలములు, ఆకుకూరలు

తర్వాత కాయకూరలయందు నీటియొక్క భాగము యెక్కువగా ఉండును. జలసహాయమువలననే భుజించువాటిలో వుపయోగమైన భాగము రక్తరూపములోనికి మారుచున్నది. గాన జలపదార్థము లేనిది యెంత వున్నత భోజనమైననూ వ్యర్థము.

భోజన పదార్థములు ఏ సమయమందైననూ దొరుకనియెడల మనము కేవలము నీటి సహాయమువలన కొంతకాలము జీవించగల్గుదుము. కాని ఆ జలమె దొరుకని యెడల కొన్నిగంటలుకూడా జీవించుట అసంభవము. నీరు మన జీవనమునకు యెంత వుపయోగమైన ఆవశ్యమైన వస్తువయినదీ తెలుసుకొంటిమి. అయిననూ యీ అన్ని వుపయోగములూ జరుగవలయునన్న శుద్ధజలమునందే జరుగును. కాని అశుద్ధజలము విషమునకంటె అతి భయంకరమైన చెరుపును గలుగజేయును.

ఇందుకొరకే సర్వదయామయుడైన భగవానుడు ప్రతి సంవత్సరమందునూ అపరిశుద్ధమైన నీరంతనూ సూర్యరశ్మిచే నావిరిగా మార్చి శుభ్రపరచి తిరిగి శుద్ధోదకమును వర్షరూపమున దయచేయుచున్నాడు.

మరల ననేక కారణములవలన నీటియందు చేరు మలినములను తినివేసి శుభ్రపరచుటకు తగిన జలచరములను సృష్టించి బాగుపరుచుచుండెను. సర్వకాలములయందునూ సర్వ ప్రదేశములయందునూ నీరు సర్వులకు దొరుకుటకు గాను నీటికి పారుదల యేర్పరచి ప్రవాహరూపమున భూమియందంతటనూ నీరు లభించునట్లు యేర్పాట్లు చేయుటయె గాక మన సర్వపాపములనూ హరించి, సర్వరోగములనూ కుదుర్చు శక్తిగల మహా ఔషధముగ సృష్టించియున్నాడు ఇట్టి నీటి యొక్క మహత్తర శక్తిని గూర్చి వేదములు, ఆయుర్వేదములయందు బాగుగ దెలుపబడియున్నది.

మనుష్యజాతియందు ప్రస్తుత మున్న అనారోగ్యకరమైన దుస్థితినుండి భూలోకమును స్వర్గలోకముగా మార్చగల శక్తి జలమునందే యున్నది. కాని దానిని వుపయోగించుకొనుటకు తగిన శక్తియూ, బుద్ధియూ కావలయును.

జీవుడు యే ఇతర ఆహార పానీయములతో అవుసరం లేకుండా ఒక్క నీటినే నమ్మి జీవింపదలచినచో నిరోగి యగును సర్వ రోగములను నీరు కుదుర్చుననుటకు సందేహము లేదు. మనము దానిని ఉపయోగించ వలసిన రీతిగా నుపయోగించుకొనవలెను.

అట్టి జల మింత ప్రాణాధారమైననూ దానిని శుద్ధిపరచి యుపయోగింప మన మశ్రద్ధ వహింతుము. మనము దుర్వాయువులను పీల్చినచో అనేక వ్యాధులు రాగలవు. అటులనే మనము త్రాగు జలమందలి అశ్రద్ధ చేతనే వ్యాధులు కలుగును.

ప్రకృతి జీవనము - ప్రకృతి వైద్యము

పువ్వాడ పేర్రాజు

చిరకాలమునుండి కృత్రిమ జీవనమున కలవడిన మానవలోకమును ప్రాకృతిజీవన మిది యని చెప్పి నమ్మించుట సులభసాధ్యము కాదు. సృష్టియందు గల జీవరాసులలో మానవుడు దక్క యితర జంతుజాల మెల్లను తమ యాహారమేదో తెలియని స్థితిలో లేదు. కోతి మాంసము ముట్టదు. పులి గడ్డి మేయదు. పంది దేనిని విడువదు. చిలుక పళ్ళను తినును. పక్షులు గింజలతినును. పాము కప్పల మ్రింగును. ఇట్లే ప్రతి జీవియు తమకొరకు పరమాత్ముడు సృజించిన పదార్థములను గుర్తెరిగి వానినుండి కాలానుసారముగ తమకు లభ్యమగు పదార్థ జాలమును ప్రకృతియందు తమకు లభ్యమగు విధమున ఎట్టిమార్పులను జేయక తిని జీవించు చున్నవి. వానికి వంటలక్కర లేదు. కల్పిత రుచు లక్కరలేదు. కావలసినంత యాకలి గలిగి లభ్యమగు వస్తువుల నన్నిటిని సమాదరణతో జిహ్వాకింపుగ భుజియించి తృప్తిబొందుచున్నవి. జీవితకాలములో పరసహాయ్యమును గోరక రోగమెరుగక ఆహారనిద్రామైథునాది కర్మల విధియుక్తముగ నెరవేర్చుచు, అవసరమైనపు డెల్ల మలమూత్ర విసర్జనము చేయుచు, బాల్యయవ్వనాది అవస్థల ననుభవించుటలో గూడ వివేకము గలిగియున్నవి. వానికిని పుత్రేషణము దారేషణము గలవు, గాని అవి అవసర మాత్రమే. జ్ఞానహీనము లగుటచే బలమైనవి బలహీనమైన వాటియొక్క స్వేచ్ఛకు భంగము గలుగజేయును. అన్యాయముగ వానిసొత్తు నివి లాగుకొనును. ఇక మానవుల విషయములో విచారింతము. సృష్ట్యాది నుండి జ్ఞానము నభివృద్ధి చేసుకొని స్వాభావికమైన వెల్లను తమకు వికృతము కాగా పలుతెరగుల మార్పు జెంది నేటికి తన యవయవములతోను ఉపయోగించు కొనలేని స్థితిలో నున్నాడు. బాల్యముననే జోడు లేక కళ్ళు కనబడవు. తలనెరయును. పట్టుమని 4 మైళ్ళు నడవలేడు. దంతపటుత్వము లేదు. రోగపూరితుడై పరసహాయ్యము లేక జీవించలేడు. ఎక్కడ జూచినను రోగవు కబురులే. ఏ ఋతువునందును అంటువ్యాధులే. ఏ ప్రదేశము నందును కాలికవ్యాధులే. తిండి రుచించదు. తెల్లవారుసరికి కాఫీ లేక బ్రతుక లేడు. సర్వకాల సర్వావస్థలయందును ఏదో యొకవిచారమే. తాము బ్రతుకునది బహు అల్పకాలమైనను శాశ్వతముగా నుండు ఇళ్ళు కావలెను. తమకు కావలసినది స్వల్పమైనను ప్రపంచకమంతయు ఆక్రమించు కొనవలెనను కోరిక. శీతాతపాది ఋతుభేదముల కోర్వలేడు. స్వభావికమైన యారోగ్యము మృగ్యమై అనారోగ్యమే యదార్థమైనది. ఇందులకు కారణ మరయవలెను. సృష్టికర్త తక్కిన జంతు జాలముతో బాటు క్రమాభివృద్ధితో మానవుని కూడ సృజియించెను. అన్నిటితో బాటు ఆహారమును కూడ సృష్టించి యుంచెను. దానిని ఏవిధమగు మార్పులను జేయక దొరకినది దొరకినట్లు తినుమనియు ఆహారము కొరకు రాత్రింబగళ్లు అన్యాయ ద్రోహప్రవర్తనము గాని, అధికశ్రమగాని పడనవసరము లేకుండ వండి, వార్చి, సువాసనద్రవ్యములు ఉప్పు కారాది వస్తువులగాని, మసాలాదులగాని తాలింపులగాని చేర్చనక్కర లేకుండ సుఖముగ ననుభవించుట కుపయుక్తముగ నుండు ననియు శాసించియున్నాడు. అమూల్యమైన

ఆ యాహారమును సేవించి బ్రతుకుచుండిన పక్షమున తక్కుంగల పశుపక్ష్యాది జంతుజాలముతోగూడ మానవుడును నిరోగియై పూర్తిగా అవయవపటుత్వముతో నిమిత్తమాత్రమునకైన పనిముట్ల సాహాయ్యమవసరము లేకుండ యితరులమీద నాధారపడ నవసరము లేకయే జీవించగలడు. సరియైన ప్రకృతిజీవికి రాజభవనములతోగాని, పాన్పులతోగాని, బట్టలతోగాని, జోళ్ళతోగాని నిమిత్తముండదు. ఎండకుగాని, వానకుగాని భయపడడు. పట్నవాసములతోను, రాచకార్యములతోను, కచేరీలతోను వానికి నిమిత్తము లేదు. వానికి నిత్యానందమే. ఇట్టివానికి సంపద లక్కరలేదు. దరిద్రము లేదు. ఆహారనిద్రా మైథునాదికర్మలు యుక్తకాలములందు చేయుచుండునుగాన పశుపక్ష్యాదులవలెనే గోప్యముతో నిమిత్తములేదు. గుహ్యాంగములు వారికి యితర అవయవములతోపాటు బహిరంగముగ నుంచుకొన వారికి సిగ్గుపడ నవసరముండదు. మైథునకర్మ పవిత్రమైన సహజకర్మగానే యుండును. సంతానముకొరకుగాక విషయలోలత్వమునకది ఏర్పడియుండదు. ఇటువంటి ప్రాకృతలోకమునకు ప్రయాణ సౌకర్యములకొరకుగాని, దురాక్రమణ కొరకుగాని, చిత్రవిచిత్ర కట్టడములకొరకుగాని శాస్త్ర అభివృద్ధితో నిమిత్తము లేదు. ఒకరికంటె నొకరు ప్రవీణులై అద్భుతమైన మారణ యంత్రములను, పంచభూతములను స్వాధీనపరచుకొని వానిచే ఊడిగముల చేయించుకొనుటకు సర్వశక్తులనేర్చి ఇంజనులనుతయారు చేయునక్కరలేదు. ఇట్టిమానవునకు జాతిభేదముతోగాని, సంపన్నత్వము దరిద్రములతోగాని నిమిత్తము లేదు. ప్రభువు లేడు. బానిస లేడు. ఎవనికివాడే సర్వమును భూలోకస్వర్గము ననుభవించగలడు. దేశమంతటను తనంతనే పెరిగి ఫలములనిచ్చెడు ఫలవృక్షములును, శాకములును, ధాన్యాదులును గలిగి యుండును. ఆకలి గలిగినప్పుడు తినుటయే తరువాయి. ఇట్టివానికి భూతదయ, ప్రేమ, అహింస స్వాభావికములుగాన జంతుజాలము లేవియు వానిజోలికి పోవు

ఇట్లు ప్రపంచము మార్పు జెందినయెడల మానవునకును తక్కువజాతి జంతువులకును భేదమేమి? మనుష్యునకు గల బుద్ధికుశలత జ్ఞానము లెందుకు? పాశ్చాత్య నాగరికతతో నిమిత్తమే లేదా? శాస్త్రాభివృద్ధి అవసరము లేదా? పరమాత్ముడు మనుష్యునకు జ్ఞానమేల ప్రసాదించెను? అని సందేహము కలుగును గదా! దీనికి ప్రత్యుత్తరము:- మానవుడు తొలినుండి మానవత్వమును పొందునప్పటికి అనేకవేల అల్పజన్మములనుండి క్రమాభివృద్ధి జెంది ఆఖరుజన్మగా మానవుడైనట్లు డార్విన్ సిద్ధాంతమునుబట్టి వప్పుకొనుచున్నారు. ఈ పరిణామమునందు అధోగతిపాలు గాకుండా పైమెట్టు దైవత్వమేగదా! ఆదైవత్వము సంపాదించుటకు వలయు సాధనముల గ్రహించుటకే తనకు దైవమిచ్చిన జ్ఞానము నుపయోగించుకొని, ఆ పరమాత్మునిలో నైక్యమగుటకు ప్రయత్నించుటకే మన ప్రయత్నమైన ఎంత బాగుండును. మనో బుద్ధి చిత్తాహంకారముల వశపరచుకొని, అరిషడ్వర్గంబుల దరికి జేరనీక, ఆత్మసాక్షాత్కారము గలిగి నిత్యానందములో నోలలాడుచుండుటకును, సంసారసాగరములోబడి మునిగి తేలుచు

దరిగానక చచ్చుచు బుట్టుచుండువానికిని తార
తమ్యములేదా? ఇట్టిస్థితి సాధ్యమా? ఇది
ఊహాగానమేగాని సాధ్యముకానిపని యనియు
స్వప్నావస్థయందుతప్ప అలభ్య మనియు
నేనును వప్పుకొందును. సృష్ట్యాదినుండి
మానవుడు మారి మారి యిప్పుడీ స్థితిలోనికి
వచ్చియున్నాడు. అట్టి స్వాభావిక స్థితిలోనికి
వచ్చుటకనేకతరములు గావలెను. గాననిస్పృహ
జెంది రోగపీడితులమై క్రమేపి నసించిన బల
సత్వములు గలిగి ఆయుర్దాయము క్షీణించి
నిత్యావసరముల పెంపొందించుకొని వానిని
తీర్చుకొనుటకుగాను పశువులకంటె హైన్య
ముగ బలవంతులు బలహీనుల హింసించుచు
పాశ్చాత్యులవలె బలహీనజాతుల బ్రతుకు
తెరవుల నాక్రమించుకొని వారి బానిసలుగ
తమ యవసరములకొరకుపయోగించుకొన
జూచుట కృతార్థత్వము గాదా? తిరిగి యీ
క్రమపరిణామము గలిగి స్వభావజీవను డగుట
కొక్కమారు మారనక్కరలేదు. ప్రాకృ
తాహారము గావలెనన్న బస్తీలయందుగాని
పల్లెలయందుగాని దొరకదు. ఎక్కడజూచినను
కాఫీహోటళ్ళే, సోడాకొట్లే, పిండివంటల దుకా
ణములే. పళ్ళదుకాణములును గలవుగాని అవి
యన్నియు కృత్రిమముగా పండినవేగాని పక్వ
మునకు వచ్చినవి గావు. కృత్రిమముగా నిలవ
జేసినవి కూడాను. శాకములు గలవు గాని
తాజావి కావు. మాంసాదులు కావలసినన్ని
దొరకును. నడవవలసిన అగత్యములేకుండ
సౌకర్యములు గలవు. జీర్ణముచేసుకోనక్కర
లేకుండగను, నమలనక్కర లేకుండను ఉప
యోగించు శాస్త్రయుక్తముగ తయారైన
కృత్రిమాహారములు లెక్కలేనన్ని దొరకు
చున్నవి. గాని సరిగా పక్వమై ప్రాకృతజీవి
యుపయోగించతగ్గ ఫలములుగాని, కూర
గాయలుగాని దొరకనే దొరకవు. గాన యీ
స్థితినుండి బయల్పడుటకు ప్రతిచోటను ప్రకృతి
యాహారులైన కొన్నికుటుంబములు ఏర్పడిన
చాల అనుకూలముగ నుండును. వారి సుఖ
ఆరోగ్యములజూచి మిగిలినవారుగూడ మార
వచ్చును. ఇట్టివారి కాహారమేమన నాయను
భవమునుబట్టి సులభసాధ్యమగు విధమును
దెల్పెదను. ఆరోగ్యముగ నున్న ట్లూహించ
బడు స్థితిలోనే ప్రారంభించి రోగమువచ్చి
మంచముపట్టి లేవలేని స్థితిలోనికి వచ్చువరకు
వేచియుండక మంచిచెడ్డల దెలిసికొనుచు యిత
రులకు తమ యనుభవములు దెల్పుచు యుక్త
రీతిని మార్పులు జేయుచు దేశకాల పాత్ర
లనుబట్టి స్థిరపరచుకొను టెంతయు యుక్తము.
కొందరూహించునట్లు ఒక్కసారిగాక క్రమ
క్రమముగా మార్పుజేసుకొనుట జరుగను.
కొంచము ఉప్పుగాని కారముగాని తగ్గిన
యెడల జిహ్వకు పనికిరాదుగదా! అందువలన
ఒకేసారి మారి బాధలను సైచుకొనవలసినదే.
చుట్టగాని, కాఫీగాని మానదలచువారు వానిని
తగ్గించి క్రమముగా మానప్రయత్నము చేయు
టలో నెప్పుడును కృతకృత్యులుగాలేరు. ఇంతే
గాక చుట్టమానుటకు పొడుమునలవాటు జేసు
కొన్నవారు రెండింటికిని దాసులగుట నే నెరు
గుదును. గాన కల్పితరుచులకు ఉద్వాసము
చెప్పి ఒక్కసారిగా ఆహారమార్పు జేయ
వలెను. గాని కేవల అపక్వఆహారమునకు
రావలెనన్న కొన్ని చిక్కులు లేకపోలేదు.
కొన్ని తరములనుండి మనుష్యుడు తనయాహా
రమును పక్వముజేసుకొని తినుచుండుటచే

దంతపటుత్వము చెడి కోతులవలె అపక్వముగా కాయలను పళ్లను పళ్లతో నమలలేడు. చిగుళ్లును తగినంత బలముగ లేవు. ఎక్కడ జూచినను దంతరోగములే. ఈరోగసహాయ్యమున పెక్కురు దంతవైద్యు లేర్పడిరి. వీరిపని పళ్ళనూడబెరికి కృత్రిమ దంతములను తొడుగుట. ఇవి నోటిలో నందముగ గనపడును గాని స్వాభావికమైనదంతములవలె రుచిని గ్రహింపలేవు. నమలలేవు. గాన ప్రస్తుతమందు కూనేమహాఋషి చెప్పినట్లు పచ్చితిండికిబదులు ఎక్కువ శ్రమలేకుండ నీటితో మాత్రమే ఇగురనిచ్చి, వార్పక, చమురుగాని, ఉప్పు కారములు, పోపులు, సువాసన ద్రవ్యములు జేర్చని గోధుమాది ధాన్యములును కూరగాయలును దీనితోబాటు రసయుక్తమై మిగుల బడక పక్వమునకు సిద్ధమైన ఫలములను దినుట కారంభించినయెడల ఒకటి రెండు తరములకు దంతపటుత్వము, జీర్ణశక్తి వృద్ధి నొంది అపక్వాహారమును నమిలి తినుటకును, రుచినిగ్రహించుటకును శక్తిగలుగును. తదుపరి మరికొన్ని తరములకు మనుష్యుడు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడును పూర్ణారోగ్యవంతుడును, పరిపూర్ణ ఆనంద స్వరూపుడును కాగలడు. మన అవసరము లన్నియు అడుగంటి బలవంతులు బలహీనులను, నాగరికులు అనాగరికులను, తెల్ల జాతులు రంగుజాతులను హింసించుట మానుదురు. అప్పుడు జాతి కుల భేదములవసరము-లేదు. అంటరానితనము, చూడరానితనము తమంతనే పోవును. స్త్రీలు స్త్రీత్వమును, పురుషులు పుంస్త్వమును పరిపూర్ణముగ గలిగి దారుఢ్యవంతులైన సత్సంతానమును బడయుదురు. భూలోకమునందే స్వర్గము ననుభవించగలరు. ప్రాకృతజీవికి విశేషముబట్ట అవసరము లేదు. నాగరికతనుబట్టి అర్ధదిగంబరులుగ నున్న చాలును.

డార్వినియను సిద్ధాంతమునుబట్టి మనుష్యుడు కోతివలె ఫలాహారియనియు మాంసమును గాని, గడ్డినిగాని, గింజలనుగాని తినుజీవి కాడనియు మనుష్యునియొక్క అవయవములను, దంతములను, జీర్ణకోశమును యితరజంతువులతో పోల్చి సిద్ధాంతరీకరించి యున్నారు. ఈ సంగతి అనేకసార్లు ప్రకృతిపత్రికయందు అనేకులచే పెక్కుసార్లు తెలుపబడియుండుటచే తిరిగి చర్వితచరణమగునను భీతిచే నిప్పుడు వ్రాయలేదు. ఈ సిద్ధాంతమునుబట్టి మానవుడు పళ్ళను కూరగాయలను మాత్రమే తినవలెనుగదా! గోధుమ, వరి, జొన్న మొదలగు ధాన్యములతోను, పప్పులతోను వానికి పనిలేదు. ఇవియన్నియు మానవుని తెలివితేటలచే పండింపబడునవి. వానిని కృషిచేయమాని ఫలవృక్షము లు తమంతనే వృద్ధిబొందును. క్రమముగ కొన్నితరములకు ప్రపంచకమంతయు సహజముగ బెరుగు తోటలగును. అంతవరకును పక్వాహారమును సాధ్యమైనంత తక్కువవంటతో నుపయోగించవలెను. ఇట్టి యాహారము నేర్పాటుజేసుకొనుట యెట్లు?

సృష్టియందంతటను ఒకేవిధమైనపంటలుపండవు చెట్లు చేమలు పెరుగవు. ఉష్ణదేశములందు పెరుగునవి శీతలదేశములందు పెరుగవు. అక్కడివి ఇక్కడ పెరుగవు. వేసవిని దొరకు ఫలాదులు శీతకాలమున నుండవు. సముద్రప్రాంతము నందుండునవి భూ మధ్య ము న పెరుగవు. ధృవముల ప్రాంతమునందు మాత్రము ఏమియు పెరుగవు. గాన యుక్తి

మానవులు నివశించుట కుద్దేశింపబడ లేదని గ్రహించదగ్గది. పై కారణములచే నే ప్రదేశ మందు ఏ ఋతువునం దేఫలములు కూర గాయలు దొరకునో అవియే యందు నివసించెడు మానవుల కాహారములును సహజముగ దినదగినవనియు భగవంతునిచే ప్రాణికోటి యుపయోగార్థము సృష్టింపబడి యుండుటచేత ఇట్టి యాహారములు లభించు చోట నుండెడు జంతుజాలములు వానిని తిని పరిపూర్ణారోగ్యము నందగలిగి యుండును. అక్కడి గాలియు, నీరును ఆ యా ప్రాణుల కనుకూలములై రోగముల గలుగజేయవు. తూర్పుగాలి, పడమటిగాలి, శీతగాలి, ఉష్ణ వాయువు మారుటవలనగాని, క్రొత్తనీరు పాత నీరు మార్పులచే గాని, శీతోష్ణాది రోగములకు గురిగారు. గాలి మార్పువలనగాని, నీటిమార్పు వలనగాని, రోగములు వచ్చుచుండు ననువారు దయామయుడును, సర్వశక్తియుతుండును నగు పరమాత్ముని సృష్టి క్రమమును, తెలివి తేటలను శంకించుచున్నారనవలెను. మనుష్యు డెంత తెలివిగలవాడైనను భగవంతునివంటి పరిపూర్ణుడుగా లేడు. తాను సృష్టించిన జీవ కోటిని బాధించునిమిత్తము ఆహారములను, గాలి, నీటిని యేర్పాటుజేసిన యెడల ఆ భగ వంతు డెట్లు దయామయుడగును! మనశరీర ములు అన్యపదార్థపూరితములై యున్నపుడు గాలినీళ్ల మార్పువలనను పదార్థముల మార్పు వలనను అన్యపదార్థమును నెట్టివేయుటకు ప్రయ త్నము జరుగును. ఆప్రయత్నమే వ్యాధిగాన ప్రాకృతజీవి కట్టి అన్యపదార్థముండదు. రోగము రాదు.

ప్రాకృతజీవనము జరుపువానికి పదార్థము లన్నియు సమాన విలువగలవే. కొన్నిటి యందు విటమినులు ఎక్కువ గలవని కాని కొన్ని పుష్టికరమైనవనిగాని, కొన్నిటియందు పిండిపదార్థ మెక్కువనిగాని తేడా లేదు. ఏకాల మునం దేప్రదేశమున ఏవి లభ్యమగునో అవియే అందలి జనులకు తగిన సమస్త పదార్థములను గలిగి శరీరపుష్టినిచ్చునవగును. శరీరపోషణ కును పుష్టికిని గావలసిన సర్వపదార్థములును ప్రతిఋతువునందును లభ్యమగుచుండును. దొరకినవి దొరికినట్లు మనము గ్రహించు టయే కర్తవ్యము. ఏపదార్థమును మనము తీసి కొన్నను అది మనశరీరములో జీర్ణమై ఆయా అవయవములగుండా పోవునపుడు వానికి కావ లసిన పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వులు మొదలగువాని నవియే తయారు చేసుకొనును గాన శాస్త్రజ్ఞానము సంపాదించి యీ పదార్థము లింతింత కావలెనని త్రాసుతో తూచి తినవలసిన అగత్యము ప్రాకృతజీవికి లేదు ఇదియంతయు నాగరికుల పని. ప్రాకృత వైద్యులీవిషయమును ఆయుర్వేదాది వైద్య వేత్తలకు విడచి యథేచ్ఛగా సర్వపదార్థము లను యేవిధమగుమార్పులు చేయకుండ ప్రకృతి యందు లభ్యమగు విధముననే సేవింపజేయుటే తగినపని. షడ్రుచులు అనుభవించవలసిన దనియు జన్మమెత్తినందుకు సమస్తసుఖముల ననుభవించుటే ఫలితమనియు చెప్పెడి వారు గలరు. షడ్రుచులు పదార్థములయందేయున్న వనియు, కల్పించనవసరము లేదనియు సుఖ మనునది కల్పితమనియు ఆ షడ్వర్గములకు లోనగు సుఖము తాత్కాలికమును దీర్ఘదుఃఖ ములపాలుచేయునది గాని శాశ్వతసుఖము నిచ్చునది గాదనియు జబాబు. ఇక ఉప్పు, లోహా

ములు, సున్నము మొదలగునవి శరీరమున కవసరములనియు వానిని శరీరమునకు పూర్తి చేయవలసిన అవసరము గలదనియు చెప్ప అల్లోపతివైద్యులకు సమాధానము. యీపదార్థములు కూరగాయలందును పండ్లయందును గలవనియు వానిని మనము తీసికొనుచునే యున్నాము. సముద్రిలవణము, చక్కర, కొవ్వు, సున్నము మొదలగునవి వస్తువులందున్నట్టుగా తినినప్పుడే మనకు జీర్ణమై సత్ఫలితముల నిచ్చునుగాని ప్రత్యేకించి తినినయవి జీర్ణకోశమును చెరుచును గాన దుష్ఫలితములే గలుగునని చెప్పవలెను. వ్యాసముదీర్ఘమగునని ఇంతటితో చాలించి దినమునందు మనమెట్లు భుజింపవలెనో వ్రాసెదను.

మనుష్యుని యొక్క శరీర బలమునకును సూర్యుని ఉదయాస్తమానములకును దగ్గర సంబంధముగలదు. పగలు మన అవయవములన్నియు బలముగలిగి పనిపాటలు జరుపుకొనుటకు బహుఉత్సాహములు గలిగియుండును; రాతులయందు విశ్రాంతి గోరునగాన ఉదయము మొదలు సూర్యాస్తమానము లోపుననే భోజనకృత్యమునుగూడ పూర్తిచేయవలెను. ఉదయమున లేచినతోడనే అవయవములన్నియు విశ్రాంతివలన పుష్టిచెంది నిర్ణయకార్యముల చేయుటకు తగియుండునుగాన కాలకృత్యముల దీర్చుకొని భుజించవలెను. బాలురకును, 30 స॥ రములలోపు యువ్వనులకును 3సార్లును, 60 స॥లలోపు వారికి 2 సార్లును పిమ్మట ముసలివారికి ఒకసారియు భోజనమవసరము. ప్రాకృత జీవనులు శరీర పోషణకు మాత్రమే ఆహారమును తీసికొందురు గాన వీరికి అల్పాహారములతోను, టీపార్టీలతోను, నిమిత్తములేదు. రాత్రులందు విశ్రాంతి తీసికొందురుగాని నాటకములు, సినిమాలు మొదలగువానివలన నిద్రను పోగొట్టుకొనరు. గావున యీ భోజనములందు పక్వాహారమును తీసికొనెడివారు వరియన్నము వార్చకుండా బియ్యమును విశేషముగ కడగకుండ చేబియ్యపుటన్నమును ఇగురనిచ్చిన కూరగాయలను పదునుకువచ్చి సిద్ధముగానున్న పళ్లను కడుపునకు 3/4 వంతు నిండునట్లు భుజించి ఆకలితో లేవవలెను. ద్రవపదార్థ మేదియు శరీరమున కవసరములేదు. మనకు పళ్లు కలుగుటచే ఘనపదార్థములను బాగుగా నమలి మింగవలెనని గ్రహింపవలెను. చారు, పులుసు మొదలగు ద్రవపదార్థములతోను, సారాయములు, కాఫీ, సోడా మున్నగు పానీయములతోను అవసరములేదు. మనకు కావలసిన పానీయము మంచినీరే అదియైనను మనకు అనారోగ్యముగా నున్నపుడుతప్ప విశేషముగా అవసరంలేదు. ఈ భోజనమును ప్రతిపూటమార్చితినవలెనను నియమమక్కరలేదు. చమురుపప్పులు, కొబ్బరి మొదలగునవి కూడ తినదగినవే. వీనియందు లభ్యమగువానిని తమ స్థితిగతులను బట్టి తీసుకొనవచ్చును. పేదవాండ్రు తక్కువ విలువగలవానినే తీసుకొనవచ్చును. దోస, గుమ్మడి, ఆనప, బీర, బెండ, పొట్ల మొదలగునవేగాక డబ్బు ఖర్చుతో నిమిత్తములేని బొప్పాయి, కాసర కూసర, బుడము, యింక ననేకములగు వన్యఫలములు నేరేడు, మారేడు, రేగు, మున్నగునవన్నియు సేవించదగినవే యగుటచే పేదలును ప్రాకృత జీవనమును జరుపుట కలవాటుపడవచ్చును.

పాలను త్రాగు భాగ్యవంతులును, గంజిద్రాగు పేదలును ఉన్నట్లే ప్రాకృతజీవనులలో గూడ పేదలును, సంపన్నులును ఉండవచ్చును. ఎవరికి దగినవి వారికి లభ్యమగును. అన్ని పదార్థములును శరీర పోషణకును తుష్టి తృప్తినిచ్చుటకు చాలినవే. ప్రాకృతజీవనులకు దురాలోచనలతోను, దుష్టవర్తనములతోను నిమిత్తము లేదు. సర్వదా సుఖమే వీరికి గల ఐశ్వర్యము. ఆరోగ్యము వీరి సొత్తగుటచే ఆనందమే వీరికి సొత్తు. కుయుక్తులతో వారికి నిమిత్తము లేదు. ఇంకనొకసంగతి:- స్త్రీపురుష సంబంధమును గూర్చి ముచ్చటించెదను. ఇదియు ఆరోగ్యవంతులకు సహజవాంఛగాని తెచ్చిపెట్టుకొన్నది గాదు. జంతుజాలము లన్నియు యీ వాంఛను పగటిపూటనే తీర్చుకొనును. వాని కిది రహస్యకర్మయు, సిగ్గుపడునదియు గాదు మనుష్యునకో అతిరహస్యకర్మ యగుటచే రాత్రులందు జరుపబడుచున్నది. అంతేగాక నిర్ణయము లేక ప్రతిరాత్రియు నిత్యవిధిగ జరుగుచున్నది. ఆకారణముననే పురుషుడు ఓజోశక్తిని గోల్పోయి జీవచ్ఛవమగుచున్నాడు. స్త్రీ ఒకసంతానమును గనినతరువాత యవ్వనము గోల్పోయి కురూపియగుచున్నది. ఎందువలనన సహజకర్మను అసహజముగ నుపయోగించుటచేతనే. సంప్రదానమును నడుపుటకు స్త్రీవాంఛను బట్టియే పురుషుడు నడువవలెను. పురుషునకు మనస్సుచలించనిది సంభోగ అభిలాషయే గలుగదు. స్త్రీకి ఋతుదినములందు వాంఛ గల్గును. ఒక్కసారి సంభోగముతో గర్భము గలుగును. పిమ్మట స్త్రీ గర్భిణిగ నున్నపుడును, తరువాత బిడ్డకు పాలిచ్చునంతకాలమును సంభోగేచ్ఛ గలుగనే గలుగదు, తిరిగి ఋతుమతియగుటయే వాంఛ పుట్టుకాలము. గాన స్త్రీవాంఛ ననుసరించి పురుషుడు నడచుకొనునెడల సత్సంతానము గలుగును. పిల్లలారోగ్యఆయుర్దాయవంతు లగుదురు. పురుషులు తమ దారుఢ్యమును, స్త్రీలు తమ యవ్వనములను గోల్పోరు. ఈ కర్మ సాధ్యమైనంతవరకు ఉదయమున 4 గంటలప్పుడు శరీరశ్రమతీరి ఉత్సాహముతో నున్నపుడు జరుపవలసి యుండును. ప్రాకృతజీవనులకు రాత్రులయందు విశ్రాంతి కావలసియున్నది గాన ఎలక్ట్రిక్ దీపములతో నిమిత్తం లేదు. అవయవపటుత్వము గలిగివుండుటచే ప్రయాణ సౌకర్యములతో నిమిత్తం లేదు. అధికారం లేనందున మందుగుండు సామానులతోను యుద్ధములతోను, యితరుల దేశముల నాక్రమింపగోరుటతోను నిమిత్తం లేదు. ప్రకృతి మాతపుత్రులందరును సర్వదా సోదరులవలెను, పుత్రికలెల్ల సోదరీలవలెను సంచరించెదరు. ఆరోగ్యము, ఆనందము వీరి సొమ్మై యుండును.

ప్రకృతి వైద్యము

ప్రకృతియందు మనుష్యుడుతప్ప జీవజంతువులన్నియు ఆరోగ్యముగనేయుండుట సహజము. రోగము అసహజమును. ఒకప్పుడు ఆరోగ్యభంగము గల్గినను తిరిగి ఆరోగ్యమును పొందు మార్గము నవి స్వాభావికముగనే తెలియును. దీనినే సహజశక్తి (ఇన్‌స్టింక్ట్) యందురు. రోగము వచ్చిన మృగము ఆహారమును ముట్టదు. నీళ్లు త్రాగదు. నింపాదిగా నుండువరకు అదేవిధముగ నుండును. కాలునలిగిన పిల్లిని గమనించితి నని కూనేమహాశయుడు వ్రాసెను. అది కాలు మానువరకు దగ్గర

నుంచబడిన పాలనుసైతము ముట్టక వుండు
నాకుకొనుచు తడినేలను పరుండెను. గర్భిణి
యైన కుక్క, పిల్లి ఈనుటకును తమ పిల్లలు
సురక్షితముగ నుండుటకును దగిన స్థలమును
చూచుకొనును. పక్షి గూడు కట్టుకొనును. ఇట్లే
సమస్త జంతువులును తమంతనే సర్వరోగ
ముల గుదుర్చుకొనును. పిల్లలగని పెంచు
కొనును. ఇట్టిశక్తి పరమాత్ముడు వానికి ప్రసా
దించియుండి ఉత్కృష్ట జన్మమైన మానవుని
వైద్యశాస్త్రము చదువుకొనుమని శాసించి
యుండునా! వైద్యులగొందరిని వేరుగ తయారు
గావలెనని నియమించి వారినునుట వ్రాసెనా!
యిదియంతయు కల్ల. తరతరములనుండి
తప్పుడు యాహారమును దిని, తప్పుడు నడత
నడచి భగవంతునిచే నివ్వబడిన సహజ
శక్తిని గోల్పోతిమి. పరమదయాళువైన
పరమాత్ముడు, పశ్చాత్తాపము నొంది
తిరిగి మంచి దారికి వచ్చిన యెడల
మానవునకును అట్టిశక్తిని ప్రసాదించగలడు.
అప్పుడు వైద్యులతోను ఆసుపత్రులతోను
నిమిత్తము లేక సర్వసుఖములబడయు సాధన
మును గుర్తెరుగగలరు. అనారోగ్యమే గలు
గదు. గలిగినను వెంటనే తిరిగి యారోగ్యము
గల్గును. ప్రస్తుతస్థితిలో సాధ్యమైనంత వరకు
ప్రాకృతజీవనమున కలవడిన మనుష్యులకు తర
తరములనుండి చేరియున్న రోగపదార్థగ్రస్త
శరీరము లుండుటచే అప్పుడప్పుడు ఆరోగ్య
భంగము గల్గుచుండును. వెంటనేగుర్తెరిగి ఆరో
గ్యము తిన్నపడువరకు ఆహారమును ముట్టకున్న
తిరిగి యారోగ్యము గల్గును. రొంపపట్టగానే
లంకణ మున్నయెడల జ్వరము ప్రకోపించి
సన్నిపాతములోనికి రాదుగదా! ఆకలిలేని
పూట తిండిమానిన మరుచటి దినమునకు
ఆకలిపుట్టునుగదా! మలబద్ధకము దోచిన
వెంటనే ఉపవసించి మలవిమోచన మగువరకు
నిరీక్షించిన విరోచనము సరిగా యగును.
మూలశంఖ, జిగట విరోచనములు, అంబ
విరోచనములు, కలరా మున్నగు వ్యాధులకు
తావులేదు. ఇట్లే రోగమురాకుండా జూచు
కొనుట వచ్చినతరువాత జేయుసాధనముల
కంటె అనేకరెట్లుపకరించును. అజీర్ణమే కలుగ
కున్న, జీర్ణకోశమునకు తగు విశ్రాంతి గలిగి
దారుఢ్యమేయున్న ఇతరరోగములు లేయుండవు.
కీళ్ళరోగములు, వాతములు, హృద్రోగము,
శ్వాసాశయ రోగములు, చర్మరోగములు,
కళ్ళ, పళ్ళరోగములు మొదలగువానిపేర్లే
మనము వినియుండము. కావలసినది జ్ఞానమే.
మనుష్యునకు తిండియు, ద్రవ్యార్జన, పెక్కు
సంతానముగల్గుటమాత్రమే పరమావధిగాదు.
ఇవియన్నియు క్షణభంగురములు. జ్ఞానసంపా
దనమును తద్వారా మోక్షమును మానవుని
గమ్యస్థానములు. ఇందుకు పూర్ణారోగ్య మవ
సరము. అందుకు తగుజాగ్రత పుచ్చుకొను
ఉద్దేశ్యముండిన అది మనము లభించగలదు.
ఆగంతుకములైన రోగములు సహితమిట్లే
కుదరగలవు. ఇదివరకే బొత్తిగా రోగగ్రస్తులై
యున్నవారు తద్రోగనివారణమే గాక యిక
ముందు ఆరోగ్యముగలిగియుండు సాధనము
గావలెను. అందుకు మందువైద్యమువలన
ప్రయోజనము లేదు. అల్లోపతివైద్యము రోగము
నణచి కాలికరోగములపాలు జేయును. ఇంజ
క్షనులు, టీకాలు, మనుజుని శాశ్వతరోగపీడి
తుని జేయును. శస్త్రవైద్యము పైనుండు కల్మష
మును తాత్కాలికముగ తీసివేయునే గాని

కారణమును దొలగింపదు. రోగమునకుమూల కారణము అజీర్ణము. అనగా జీర్ణకోశము తన కార్యమును నెరవేర్చ శక్తిహీనమగుట గదా! తేలికగా జీర్ణమగు ఫలశాకాదులనే జీర్ణము చేసికొనుశక్తి లేనిదగును గదా! అట్టిరోగికి నీరసము పోవునని గుడ్లు, పాలు, మాంసాదుల నిచ్చుటవెట్టి. లోహసంబంధమైన ఔషధముల నిచ్చుట శుద్ధపొరపాటు. యీ ఔషధములు జీర్ణములుగాక జీర్ణకోశమును నాశనము జేయును. యేఅవయవము రోగగ్రస్తమైనను శరీర మంతయు చెడును మిగిలిన అవయవము లేవియు తమపనిని సరిగ నెరవేర్చజాలవు గాన పళ్లవైద్యము, కళ్లవైద్యము, కీళ్ల వైద్యము మెదడువైద్యము అని వేరు వేరు వైద్యముల యందు ప్రవీణులనుట కానిపని. యే అవయవము చెడినను శరీర మంతయు అందు ముఖ్యముగ జీర్ణకోశము చెడును. అందువలన ప్రతిరోగమునకును శరీర మంతయు బాగుపడు నట్లు చేయు వైద్యమే యోగ్యమైనది గాని ప్రత్యేకభాగమునకు వైద్యము ఉపయోగ రహితము. ఇంజనులో నేభాగమందైనను ఒకచీలయూడిన ఇంజనంతయు పనిచేయ కున్నట్లు యేభాగము చెడినను శరీరము పని చేయదు. ఈసంగతి తెలుసుకొనుటకు శరీరము పనిచేయునప్పుడే గ్రహించవలెను గాని చచ్చిన శవముల గోసి పరీక్షించి నేర్చికొనిన శరీర శాస్త్రజ్ఞానమువలన ఇంచుకంతయు లాభము లేదు. అల్లోపతీ వైద్యమునకు గల జ్ఞానమిట్టిదే గాన దానివలన ప్రయోజనము లేదు. వైద్యు డెంత చదువుకొన్నవాడైనను వైద్యమే తప్పుడుదైన దానియందెంతప్రజ్ఞా వంతుడైన నేమిప్రయోజనము? ఇక హోమియోపతివైద్యము ప్రతి సిమ్టమునకు నొక మూలికను సూచించుటచే శరీరమున కంతకు ఒక్కుమ్మడిగ జేయు చికిత్స గాదు. రోగి తన కున్న రోగచిహ్నములలో కొన్నిటిని దెలుపజాలకున్న వైద్యుడు సరియైన మూలిక నెన్నలేడు. తెలిసికొనుశక్తి వైద్యునకు లేదు. రోగిచెప్పుమాటమీదనే ఆధారపడవలెనుగాన యీ వైద్యము ఉపయోగించదు. ఆయుర్వేదవైద్యముకూడ ప్రత్యేక రోగమునకు మాత్రమే ప్రత్యేక చికిత్సను సూచించును. శరీరమందనేక రోగములున్నయెడల పైకెక్కువగ గనపడు రోగము నణచి కుదిరినదని భ్రమ పడుదురు. పిమ్మట నీరసము, రక్తము బాగు పడుట మొదలగువానికి వేరుచికిత్స గావలెను. ఈ వైద్యములలో దేనికిని జ్వరము ప్రత్యేక రోగము కాదనియు, దీని నణచినందువలన ప్రయోజనము లేదనియు తెలియదు. గాని ఆయుర్వేదమునందు జ్వరమునకు లంఖణ చికిత్సను వుపయోగించుటవలన శరీరమందలి రోగముపోయి జీర్ణకోశము బాగుపడును. గాని పాశ్చాత్య చికిత్సల వ్యామోహముచే ఆయుర్వేద వైద్యులను లంఖణ చికిత్స మానుకొనుటచే యిదియు వృథాయగుచున్నది. ఇక ప్రకృతివైద్యము విషయములో ప్రతిచికిత్సయు జీర్ణకోశమును బాగుచేయుటకే ప్రయత్నించును. అందుండి సర్వావయవములును బలపడి వైద్యునకుగాని రోగికిగాని విశేషప్రజ్ఞ అక్కరలేకుండగనే రోగములు తమంతనే కుదురును. ప్రకృతివైద్యమన శరీరమును దాని ప్రయత్నమునకు విడుచుటయు, ఆ ప్రయత్నమునకు అడ్డుతగులక సహాయమగుటయు నన్నమాట. రోగమన నేమి? శరీరమం దన్యపదార్థము

జేరినపుడు దాని నావలకు నెట్టివేయుటకు శరీర భాగములు జేయుప్రయత్నము. ఉదాహరణమునకు పంటిలో నొక ఏసి చేరినదనుము. దానిని తీయుటకుగాను నాలుక ఎల్లప్పుడును ప్రయత్నించుచునే యుండును. అది ఊడకున్న చిగురుబ్బును. చీము పట్టును. పండ్లు డస్సి చీముతో బాటు ఏసి ఊడిపోవును. కాలిలో ముల్లు దిగిన దనుము. సలుపు వచ్చును. చీము పట్టును. చీముతో ముల్లూడిపోవును. ఇట్లే ప్రతియవయవమును తనవద్ద జేరి తనను స్థానభ్రష్టత నొందించు అన్య పదార్థమును గెంటివేయుటకు పోరాడును. ఆ పోరాటమే రోగము. అన్యపదార్థమునుబ్బజేసి రక్తముగుండ ఆయన్యపదార్థమెట్లు ఎక్కడనుండి వచ్చెనో తిరిగి ఆమార్గముననే ఆ చోటునకే అనగా జీర్ణకోశములోనికి పంప ప్రయత్నించును. కీళ్లు అడ్డుదగులును. అందువలన ఒరపిడి గల్గును. దానివలన ఉష్ణము జనించును. అదియే జ్వరము. ఈ ప్రయత్నములో జీర్ణకోశమునకు మనము కొత్తగ నాహారమును దిని పనియివ్వకున్న యీ అన్యపదార్థమందు జేరి తిరిగి జీర్ణము చేయబడి మిగిలిన పనికిమాలిన పదార్థము బహిష్కార అవయవములగుండ నెట్టివేయబడును. కూనేగారి జలచికిత్సవలన యీ జీర్ణకోశము బలపడి తగు పనులన్నియు జరుగునట్లు జాగ్రత్త బెట్టుచున్నది. ప్రకృతిచికిత్సలలో యితరములైన సూర్యకిరణ చికిత్స, వాయుచికిత్స, కశేరుక, మర్దన, మృత్, మాగ్నటిక్ చికిత్స, ధ్యాన చికిత్స, మంత్ర చికిత్స మున్నగు అనేక చికిత్స లున్నను ఇవి యేవియు వైద్యజ్ఞాన మక్కరలేక సర్వ రోగ

ముల కొక్కటే చికిత్సావిధాన మవలంబించుటచే కుదర్చ జాలవు. ప్రత్యేకజ్ఞానము గల వైద్యుడొకడుండి తీరవలయును. ఇక కూనే చికిత్సయందు ఎట్టి ప్రత్యేక జ్ఞానమవసరము లేక ఉపశమన స్నానముల వలనను ఆవిరి ఆతపస్నానముల సహాయ్యముతో భోజన నియమము పాటించి సహజాహారమునకు మరలిన పక్షమందు ప్రతి రోగియు తనంతనే చికిత్సనుపొంది ఆరోగ్యమునుబొందు సాధనమగుపించుచున్నది. ఇతరవిధములగు ప్రకృతి వైద్యములయందు ఉపశమనస్నానావసరములు గావలయును. ఈ యితర ప్రకృతి వైద్యములు యింకను వృద్ధిపొంది తొట్టి వైద్యముమీద ఆధారమును వదలుకొనుశక్తి వచ్చువరకు పరిశోధనలు జరిగినగాని శక్తివంతములు గావు. ఏయితర సహాయమక్కరలేక మందులతోను శస్త్రములతోను టీకాలతోను నిమిత్తములేక సర్వరోగములకు అనగా ఆగంతుకమైన తేలుకుట్టు, పాముకాటు, కాలు విరుగుట, చేయినలుగుట మొదలగు సర్వ రోగములకు ప్రత్యేక స్థానములకు వేరు చికిత్స అక్కరలేక ఉపశమనస్నానముల వల్లనే సర్వరోగములును కుదురుచున్నవి. ఇందు మందుగాని, కట్లుగాని, పట్లుగాని అవసరము లేదు. ఈరోగమునకు ఈ పత్యమనియు యీ వస్తువులు తినకూడదనియు లేక ఆకలి గల్గిన తినుట, లేకున్నమానుట, ఉపశమన స్నానములు చేయుట వలనను కుదురును. సహజాహారమును తినుటగాని మానుటగాని మనకుగల సహజజ్ఞానమే చెప్పును. క్రమముగ మానవులు దాని కలవాటుపడిన ప్రతివాడును వైద్యుడే. ఇతురులతో నిమిత్తము లేకుండ

ఇతరులతో తన రోగమును గూర్చి చెప్ప నవసరము లేకుండ ఎవరికివారే ప్రయత్నముతో నిరోగులై ఆరోగ్యవంతులవగల్గుదురు. పేదసాదలకు ఇదియే బ్రతుకు దెరువు. కాలిక రోగము లుండవు. కలరా మున్నగు అంటు వ్యాధులకు తావు లేదు. ప్రపంచమున నెక్కడను క్షయరోగిగాని కుష్టురోగిగాని యితర దీర్ఘరోగులు గాని యుండరు. వైద్యులకు అర్థ ప్రాణము లర్పించి కుటుంబఆస్తుల గోల్పోయి చిరదరిద్రులవవలసిన పనిలేదు. గాని చిరకాలమునుండి అలవాటైన తిండిని మార్చి ఇంద్రియములు ప్రేరేపించినట్లు సంచరించ నలవాటైన సుఖముల విడచుట ఎంతకష్టమో వేరుగ జెప్పనక్కర లేదు. విశ్వప్రయత్నమున గాని యిట్టిపని జరుగదని తెలిసియు ప్రకృతి వైద్యము చేయుచున్నట్లు సంతోషించువారు తాము చేయునది పూర్తిగ ప్రకృతివైద్యము గాదని తెల్పుట కీవ్యాసమును వ్రాసితిని.

సర్వేజనా స్సుఖినోభవంతు.

రోగములో వచ్చే మార్పులు

హెన్రీలిండ్లహార్ యం. డి.

రోగము ప్రారంభించినది మొదలుకొని నయమగు లోపల అనేక మార్పుల పొందుతుంది. అనేక విధములుగా మారుతుంది. ఒకేరీతిగా మాత్రము ఉండదు. అయితే యీ మార్పులవలన గుణము కలుగవచ్చును. దోషము కలుగవచ్చును. రోగపదార్థమును నెట్టివేయగల సామర్థ్యము ధాతుశక్తికి కలిగినట్లయితే రోగపదార్థము బయటకు వెళ్లిపోయి ఆరోగ్యము కలుగును. దీనినే స్వాస్థ్యసంకట మందుము

రెండవది రోగసంకటములు. ఈ రోగసంకటములవలన దేహమునకు ఆరోగ్యము కలుగుటకుబదులు అపకారము జరుగును. రోగనిరోధకశక్తి బలహీనమై రోగపదార్థపు బలము పెరిగిపోయినపుడు యీ రోగసంకటములు కలుగును.

స్వాస్థ్యసంకటములన్నియు దేహములోపల రోగపదార్థమును బయటకు పంపివేయును. ఎప్పటికప్పుడు వచ్చు జలుబు, రక్తాభిష్యందము, పుండ్లు, బొబ్బలు, వ్రణములు అతిసారము, గ్రహణి మొదలగునవన్నియు లోపల చేరిన రోగపదార్థము బయటకు పోవుటకే సాయపడును. స్వాస్థ్యసంకటములు, రోగసంకటములు రెండునూ ఒకే విధముగా కనుబడును. మామూలుగా చూసే మనిషికి యీ రెంటికిని పెద్దతేడా కనుబడదు, ప్రత్యేకముగా పరీక్షించినగాని రెంటితేడాను కనుగొనలేము. పైకి మాత్రము రెండూ ఒకటిగానే కనబడినప్పటికినీ ఆంతరంగిక పరిస్థితులలో రెంటికిని పెద్దతేడా గలదు.

రోగపదార్థమునకును, నివారణోపాయములకును జరుగు పోరాటములలో నివారణోపాయములది పైచేయి అయినపుడు రోగము నయమగును. రోగపదార్థముది పైచేయి అయినపుడు మొదటికే మోసమువచ్చును. రోగపదార్థము పేరుకొనకుండ యెప్పటిదప్పుడు బయటకు పంపివేయుచున్న యెడల ఆరోగ్యము బాగుగానుండును. దేహపరిశ్రమను చేసి అన్ని అవయవములకు సరియైన పరిశ్రమ నిచ్చిన యెడల రోగపదార్థము పేరుకొనదు. ధాతుశక్తి బాగుగా వృద్ధిపొందును. ఆరోగ్యము బాగుగానుండును.

రోగపదార్థమును బయటకు పోనీయక లోపలనే నిలువ చేసినయెడల ఎప్పుడోఒకప్పుడు మండకతప్పదు. మొదటికి మోసము రాకమానదు

ప్రకృతి సూత్రమున కనుగుణముగానుండి ఆరోగ్యముగానున్న యెడల తరుణరోగము లేమియుచేయలేవు ఎటువంటి విషజ్వరములును యేమియు చేయలేవు. నిరోధకశక్తి బాగుగా ఎక్కువగును.

స్వాస్థ్య సంకటములు

రోగపదార్థమునకును నివారణోపాయములకును జరుగు పోరాటములో నివారణోపాయములది పైచేయయినపుడు దేహమునకు ఆరోగ్యముకలుగునని మనము చదివి ఉన్నాము. పైపోరాటములో రోగపదార్థముది పైచేయి అయినపుడు దేహమునకే మోసమువచ్చునని గూడ చదివి ఉన్నాము. మొదటిది స్వాస్థ్యసంకటము; రెండవది రోగసంకటము.

కాలికరోగములలో స్వాస్థ్యసంకటములు కలిగేది కలుగనిది, వాటివలన దేహమునకు ఉపయోగము జరిగేది జరుగనిది విచారించుదాము. కాలికరోగములలోనూ స్వాస్థ్యసంకటములు కలుగును. వాటివలన దేహమునకు ఉపయోగము కలుగును (1)రోగికి దురలవాట్లను మార్చుకొనగల మనోనిగ్రహమును, స్వాస్థ్యసంకటముల వలన దేహమునకు హానికలుగకుండా దేహమును కాపాడగల ధాతుశక్తియు ఉండవలయును. (2) దేహములోని అంతరవయవములు బాగాచెడిపోయినపుడు స్వాస్థ్యసంకటములవలననూ ఉపయోగము కలుగదు. దేహములోని అంతరవయవములు బాగా చెడిపోయినపుడు త్వరగా బాగుపడవు.

చాలామంది రోగులు యీ స్వాస్థ్య సంకటముల చూచి భయపడుదురు. రోగము ఎక్కువగుచున్నదని గాభరాపడుదురు. తట్టుకొనగలిగిన సామర్థ్యము దేహమునకున్నప్పుడే స్వాస్థ్యసంకటములు కలుగునుగాని సామర్థ్యము లేనపుడు స్వాస్థ్యసంకటములురావు.

మలకోశము ద్వారాను, మూత్రకోశము ద్వారాను, చర్మముద్వారాను, ఊపిరితిత్తులద్వారాను, బయటకుపోవని మురుగే దేహములో పేరుకొనును, గడ్డకట్టిపోవును. బయటకుపోక లోపలనే నిలబడినపుడే కాలికరోగములువచ్చును. ప్రకృతివైద్యముద్వారా రోగమును కుదర్చవలెనంటె రోగపదార్థమును రోగరూపముతో బయటకు పంపుప్రకృతికి సాయము చేయవలయును. రోగము స్వాస్థ్యసంకటములద్వారా బయటకుపోవలయునేగాని మరొకమార్గములేదు. కరుడుగట్టిన రోగపదార్థములను బహిష్కార్యావయవముల ద్వారా పోవుటకు వీలగునట్లు విడగొట్టి బయటకు పంపివేయును. ధాతుశక్తి బాగాఉండి, రోగపదార్థము లెక్కువగా చేరనియెడల, బహిష్కార్యావయవములు బాగుగా పనిచేయుచున్నప్పుడు యెట్టి అభ్యంతరములు లేక రోగపదార్థము బయటకు వెళ్లిపోవును. విడపడుటకు వీలుకానంతగా రోగపదార్థము గట్టిపడినపుడే సూక్ష్మజీవులు పుట్టును. రోగపదార్థము క్షారములలో కరగదు. రోగపదార్థములో పుట్టిన సూక్ష్మజీవులు మాద్యము పొంది విడబడి తరుణ రోగములద్వారా బయటకు వెళ్లిపోవును. బయటకుపోతేనేగాని రోగము నయముకాదు. రోగము పోతేనేగాని దేహమునకు ఆరోగ్యముకలుగదు. స్వాస్థ్యసంకటములు కలిగినపుడు మందులతోడు అణచిపెట్టక, యెట్టి అభ్యంతరముల కల్గించక, వాటిని వదలిపెట్టినయెడల దేహమున కేమియు హానిచేయవు. మీదుమిక్కిలి వీటివలన దేహమునకు మేలేకలుగును. స్వాస్థ్యసంకటములు కలిగినపుడుకత్తులనేమీ ఉపయోగించరాదు. మందులు పోయరాదు. మంచుగడ్డ కట్టరాదు. దేహమునకు హానికలిగించు మరేమందులను వాడరాదు.

మందులతో అణచిపెట్టితే స్వాస్థ్యసంకటమైతే రోగసంకటముగా మారిపోవును. స్వాస్థ్యసంకటములు కలిగినపుడు ఊరుకొనుటయే ఉత్తమమైన పద్ధతిగాని వాటి జోలికిపోరాదు. వాటిజోలికిపోయి మందులతో అణచిపెట్టితిమా అంతే మరింత అధ్వాన్నమగును.

స్వాస్థ్యసంకటముల తీవ్రతకు తట్టుకోగల సామర్థ్యము దేహమునకున్నప్పుడే ప్రకృతి స్వాస్థ్యసంకటముల కలుగచేయునని మన మిదివరకే చదివిఉన్నాము. ప్రకృతి తన శక్తినంతా ఉపయోగించి స్వాస్థ్యసంకటములద్వారా రోగపదార్థమును బయటకు పంపివేయును. ఇంత ప్రయత్నముతో బయటకువచ్చిన రోగపదార్థమును మందులతో అణచిపెట్టినప్పుడు మరొకపర్యాయము రోగపదార్థమును నెట్టివేయు సామర్థ్యము ప్రకృతికి లేకపోవును. సామర్థ్యము లేకపోవుటచే రోగసంకటములుగా మారిపోవును. రోగసంకటములవలన మరణము కలుగవచ్చును.

మందులకును స్వాస్థ్యసంకటములకును సంబంధము లేదు

స్వాస్థ్యసంకటములగూర్చి యింతగా చెప్పితే మావైద్యమిత్రులకు కోపమువస్తుంది. వారికి, ఈక్రింది సందేహములు కలుగవచ్చు చన్నీటిని ఉపయోగించి నందువలన రక్తములో కలుగు ఉద్రేకమునకును, మందుల నుపయోగించి నందువలన రక్తములో కలుగు ఉద్రేకమునకును తేడా లేనట్లుగానే కనబడును. దూరదృష్టితో విచారించినయెడల చన్నీటివలన కలుగు ఉద్రేకమునకును మందుల వలన కలుగు ఉద్రేకమునకును తేడాగలదు. స్వాస్థ్యసంకటములు

కలిగిరోగపదార్థము పోవుటయేగదా మనకు కావలసినది. రోగపదార్థమును నాల్గుదోవలా పంపవలె గదా. ఈ నాల్గుదోవలా పంపుటకు అయిదారు రకముల మందుల వాడితే త్వరగా వెళ్లిపోతుంది. అలోపతి వైద్యములో స్వల్ప కాలములోనే రోగపదార్థమును పంపివేయగల యేదోవనైనా పంపివేయగల మందులుగలవు రసభస్మము కాలేయము మీదనూ, ప్రేగులమీదనూ చాలా చురుకుగా పనిచేయును.

మరొక విషయముకూడా ఉన్నది. సామాన్య జనమునకు అర్థము కాని భాషలో వ్రాయుట దర్జాగా ఉంటుంది అందరకూ తెలియునట్లు మామూలు మాటలలో వ్రాసిన యెడల యేమేమి బాగాఉండదు. డబ్బూరాదు. అన్ని రోగములు జలప్రక్రియల వలననూ గాలితోనూ కుదురునని చెప్పితే మనదగ్గఱకు యెవరునూ రారు. మనకు డబ్బూరాదు”.

ఈధోరణి అంతా పైకిమాత్రము చాలా సబబుగానే కనపడుతుంది. అంతానిజముగానే తోస్తుంది. ఓపికతో విచారిస్తే యిదంతా యుక్తి వాదనయేగాని యేమీ సత్యములేదు. రసభస్మము కాలేయముమీద పనిచేయునుటుట భ్రమయేగాని నిజముకాదు నిజము చెప్పవలెనంటే కాలేయమే రసభస్మము మీదపనిచేయును.

విరోచనమగుటకు వాడు మందులును, మూత్రము తెంపుగా అగుటకువాడు మందులును, చెమటపోయుటకు వాడుమందులును అన్నీ విషములే. ఇవన్నీ విషములగుట వలననే దుష్ఫలితములు కలుగును. మందులలో విషము లేకపోతే దుష్ఫలితములు రానేరావు. చెమటపోయుటకున్నూ, మలమూత్రము లగుటకునూ వాడు అలోపతి మందులన్నిటినీ ఖనిజములతోనే చేస్తారు. ఈ మందులకు వాడు లోహములన్నీ భూమినుండే త్రవ్వుదురు మానవదేహములోని రక్తముతో ఇవి కలియవు. రక్తమునకునూ యీలోహములకును ఎట్టి సామ్యములేదు. ఈ మందులు విజాతీయములగుటవల్ల ప్రకృతి వీటిని బయటకు నెట్టివేయును. బయటకు నెట్టుటకుగాను బహిష్కార్యావయవములు తీవ్రముగా పనిచేయును. ఒకసారిగా యీ విజాతీయ ఖనిజములను బయటకు నెట్టివేయును.

ప్రకృతి ఖనిజములను బయటకు బంపివేయును. ఈ ఖనిజములతోబాటు దేహములోని ద్రవములుకూడా బయటకు పోవును. మందులతోబాటు ప్రేగులలోని సరుకంతా ఖాళీయగును. మందులతో ప్రేగులను కడిగివేయుట, ప్రేగులను తాత్కాలికముగా కడిగి వేయుటే గాని కణములలోని లోపలను కడిగివేయుటమాత్రము కాదు.

మందులవలన కలుగు అపకారము

మందు వేసినకూ రెండు ఫలితములు కలుగును. వీటినే క్రియ ప్రతిక్రియ లందుము. క్రియలో చలవ చేసిన యెడల ప్రతిక్రియలో వేడిచేయును. క్రియలో వేడిచేసినయెడల ప్రతిక్రియలో చలవచేయును. క్రియ ప్రతిక్రియలవలన కలుగు ఫలితములు రెండును వ్యతిరేకముగా నుండును. క్రియాఫలితముకన్న ప్రతిక్రియా ఫలితమే యెక్కువ కాలము నిలవ ఉండును. క్రియా ఫలితముగా ఉద్రేకము కలిగితే ప్రతిక్రియా ఫలితముగా నిస్సత్తువ కలుగును. క్రియాఫలితముగా నిస్సత్తువ కలిగితే ప్రతిక్రియా ఫలితముగా ఉద్రేకము కలుగును.

మందులవాడి ఉద్రేకము కలుగజేస్తే ప్రతిక్రియాఫలితముగా నిస్సత్తువ కలుగును. నిరంతరము మందుల వాడితే నిస్సత్తువ యెప్పటికప్పుడు పెరుగుచుండును. మొదటలో కొద్ది మోతాదు సరిపోతే కాలముగడచిన కొలదీ రెండు మూడు మోతాదులు కావలయును. మందుల పరిమాణము పెరిగిన కొలది నిస్సత్తువ పెరిగి అంతరవయవములు చెడిపోవును.

ఈమందులు అన్నీ దేహమనే యింటిలోని బయటి వరండాలను మాత్రమే కడుగునుగాని దేహమనే యింటిలోని లోపలకుపోనేపోవు. కణముల జోలికిపోక పోవుటచే కణములలోని మురుగు అచ్చటనే నిలబడి పోవును. దేహములోని మురుగును శుభ్రముగా కడిగివేయవలెనంటె కణములలో యేమీ మురుగు లేకుండా కడిగివేయవలెను. రక్తమును అవయవములను మందులతో ఉద్రేకపరచి నందువలన యేమిన్నీ ఉపయోగము లేదు. ఉపకారములేకపోగా అపకారమేయెక్కువ.

దేహములోని ధాతువులకు శక్తినిచ్చి కణములలోని మురుగును బయటకు నెట్టుటకు ప్రకృతికే సాయము చేయవలయును. ఉద్రేకము కలిగించు మందులను మాత్రము సేవించరాదు.

దేహమునకు అవసరమైన పదార్థమునే అవసరమైనంతవరకే తినినయెడల పనికిమాలిన పదార్థము పేరుకొనదు.

పనికిమాలిన పదార్థము పేరుకొనకపోవుటచే ఎప్పటి కప్పుడు కణములలో తయారగు మురుగు నిరభ్యంతరముగా బయటకు వెళ్లిపోవును. ఎట్టిరోగములును రావు. మందులతో అవసరము లేదు. ప్రకృతి రోగపదార్థమును నాల్గు బహిష్కార్యావయవముల ద్వారా బయటకు నెట్టి వేయును. రక్తాభిష్యందము, జలుబు, అతిసారము, గ్రహణి మొదలగునవన్నియు రోగపదార్థము బయటకు వచ్చుమార్గములే.

ప్రకృతి వైద్యమునకును, మందు వైద్యమునకును (ప్రతిపదిక) మొదటలోనే తేడా యున్నది. రెంటికిని యెట్టి సంబంధమును లేదు. ఒకటి ఉత్తరధృవమైతే రెండవది దక్షిణ ధృవము. రోగము వెంటనే రోగపదార్థము బయటకు వెళ్లిపోవును గాన సంతోషించమంటారు ప్రకృతివైద్యులు. రోగము వచ్చినదంటె విచారించవలసిన పని లేదంటారు. మామూలుగా ఉండక దేహము అస్వస్థగా ఉంటుందిగాన రోగము వచ్చినప్పుడు విచారించాలి గాని సంతోషించరాదంటారు మందు వైద్యులు.

మందు వైద్యులు మరొక ప్రశ్న కూడా వేయవచ్చు. "రోగపదార్థము బయటకు పోవుటయే గదా మనకు కావలసినది. చన్నీటితోనైనా రోగపదార్థమును బయటకుపంపవచ్చు. విశేషౌషధములతోనైనా బయటకు పంపి వేయువచ్చు. రెండిటివలననూ రక్తములో ఉద్రేకము కలుగును. ఉద్రేకము కలుగుటచే దేహములోని మలినమంతా బహిష్కార్యావయవముల దరిని చేరును. బయటకు పోవును."

ఈ వాదనకూడా నిజమూగానే కనబడునుగాని దూరమాలోచించినచో లోపము బయటపడును. క్రియ వలన కలుగు ఫలితమునకు ప్రతిక్రియవలన కలుగు ఫలితము వ్యతిరేకముగా నుండునని లోగడనే చదివినాము. క్రియా ఫలితముగా వేడికలిగితే, ప్రతి క్రియా ఫలితముగా చలవకలుగును. క్రియా ఫలితముగా ఉద్రేకము కలిగితే, ప్రతిక్రియా ఫలితముగా నిస్సత్తువ కలుగును. క్రియా ఫలితముకన్న ప్రతిక్రియా ఫలితము ఎక్కువ కాలము నిలిచియుండును. మందులు పోసినందువలన ఉద్రేకము కలుగును. క్రియా ఫలితముగా ఉద్రేకము కలిగినది. గాన ప్రతిక్రియా ఫలితముగా నిస్సత్తువ కలుగును. ప్రతిక్రియా ఫలితము ఎక్కువకాలము నిలవ ఉండునుగాన, నిస్సత్తువ యొక్కువకాలము నిలుచును.

కల్లు, సారాయి, బ్రాందీలను సేవించినవారికి మొదటి క్రియా ఫలితముగా ఉద్రేకము కలుగును. అందువలననే వారు యిష్ట మొచ్చినట్లు వాడుదురు. మొదటలో హుషారుగానుందురు. ప్రతిక్రియా ఫలితముగా నిస్సత్తువ వచ్చునని మనము చదివినాము. అందువలననే నిషా వస్తువులను సేవించినవారు ఉద్రేకము తగ్గిపోగానే ప్రతిక్రియా ఫలితముగా నిస్సత్తువగాను నిస్త్రాణగాను ఉంటారు.

చన్నీటి స్నానము వలన కలుగు ఫలితములకును మందుల వలన కలుగు ఫలితములకును యెట్టి సంబంధమును లేదు. చన్నీరు దేహమునకు తగులగనే రక్తములోనికి పోవును. చర్మతలమునందు రక్తము ఉండదుగాన రక్తములేని సంగతిని జ్ఞాననాడులు మెదడునకు తెలియచేయును. మెదడు, చర్మతలమునకు రక్తమును పంపమని ధమనీ చాలకను (వాసో మోటార్ నర్వును) అజ్ఞాపించును. ధమనీ చాలక అపని పూర్తిచేయును. ఇదంతయూ రెప్ప పాటులో జరుగును. చన్నీరును ఉపయోగించినందువలన క్రియా ఫలితముగా నిస్సత్తువ కలిగినది. ప్రతిక్రియా ఫలితముగా ఉద్రేకము కలుగును. ప్రతిక్రియా ఫలితము ఎక్కువ కాలమునిలుచునుగాన ఉద్రేకము ఎక్కువ కాలము నిలుచును. మందుల సేవించినపుడు నిస్సత్తువ ఎక్కువ కాలము నిలవఉండును. చన్నీటి స్నానమువలన ఉత్సాహము ఎక్కువైతే మందులవలన నిస్త్రాణ ఎక్కువగును. ఇదేగాక మందులవలన మరొక అపకారము కూడ జరుగును. బాధల తగ్గించుకొనటకు మందులవాడుచున్నాము. మందుల వలన బాధలే తగ్గుచున్నవిగాని బాధలకు మూల కారణ మట్లనే నిలుచున్నది. తలనొప్పి తగ్గుటకు అమృతాంజనమును కణతలకు రాయుచున్నాము. తలనొప్పి మాత్రము పోవుచున్నది. ఏ కారణము వలన తలనొప్పి వచ్చుచున్నదో ఆమూల కారణము మాత్రము అట్లనే నిలవఉన్నది.

ఎనిమాచేసి మలమును తీసివేయుటయు, కృత్రిమ మార్గాల ద్వారా దేహమునకు చెమటను బట్టించుటయు రోగమును సహజముగా నివారణ చేయు మార్గములు కావు. మందులు చేయునంత అపకారము పైమార్గములుచేయక పోయిన నప్పటికిని వాటివలననూ దేహమునకు అపకారము జరుగును. ఇవే సహజ మార్గములని చెప్పువారందరును పొరపడుచున్నారనియే చెప్పవలయును. నీరు ఎక్కించినందువలన పెద్దప్రేగులలోని మదింపు సడలి పోవును. దానిలోని బిగిలి (టెన్షన్) తగ్గిపోవును.

కృత్రిమమార్గములద్వారా చెమటను పట్టించుటనే చర్మములోని పటుత్వము తగ్గిపోవును. (రోగులు భరించగలిగిన ఎండలో వ్యాయామము చేయించుట మాత్రము కృత్రిమ మార్గములలో చేరదు.) దేహమునకు చెమటను బట్టించు కృత్రిమ మార్గములు చర్మముదగ్గరలోనున్న మురుగే స్వేదరూపములో బయటకువచ్చుటకు సాయపడును గాని దేహములోని కణములలోని మురుగు బయటకు వచ్చుటకేమియు యీ కృత్రిమ మార్గములు సాయపడలేవు.

లహామన్‌గారు సుప్రసిద్ధవైద్యులు. వీరికి ప్రకృతి వైద్యములో గొప్ప అనుభవముకలదు. వీరిపరిశోధనా ఫలితముల క్రింద పొందుపరుస్తున్నాము. దేహములోని మలములు చెమట రూపముగా కొన్ని బయటకుపోవును. కాయకష్టములు చేసినపుడు చెమట బాగా పోయును. ఈ చెమటతోబాటు ద్రవరూపముగ మురికి బయటకు పోవును. ద్రవరూపమగు మురికేగాక, ఘనరూపమగు మురికియు బయటకు పోవును. ఘనరూపమగు మురికి బయటకుపోవుట మనము ప్రత్యక్షముగా చూచుచునే ఉన్నాము. చెమటఆరిపోగానే ఒళ్లంతా గరుకుగరుకుగా నుండును. గరుకుగానుండును గాన ఘనరూపమగు మలినములునూ బయటకు పోవునని మనకు తెలియుచున్నది. ఇంతవరకునూ దేహపరిశ్రమ చేసినపుడు కలిగిన చెమట యొక్క గుణములను ముచ్చటించుకొన్నాము. కృత్రిమ మార్గముల ద్వారాను చెమట పోయుట గలదు. వేడి ఎక్కువగా ఉన్నచోట్ల ఉన్నయెడల చెమట పోయును. గాలి రానిచోట్ల ఉన్ననూ చెమటపోయును. తలుపులూ, కిటికీలు, మూసినగదులలో ఎక్కువ కాలమున్నయెడలనూ చెమట పోయును. దేహపరిశ్రమ చేసినపుడుకలిగిన చెమటస్వభావము వేరు. గాలిలేనిచోట కూర్చున్నపుడు పోసిన చెమటస్వభావము వేరు. రెంటి లక్షణములలోనూ పెద్ద తేడాగలదు. ఈ రెంటికిని యెట్టి సంబంధమును లేదు. ఒక మనిషి భరించగలిగిన ఎండలో ఉండి కాయకష్టము చేసినపుడు చెమట పట్టును. కొంత తూకముగల ఆ చెమటలోని నీటిభాగమును తీసివేసినయెడల మలినములు మిగులును. ఆమనిషికే కృత్రిమ మార్గములద్వారా చెమట పట్టించి అదే తూకముగల చెమటలోని నీటిభాగమును తీసివేసినప్పుడునూ మలినములు మిగులును. సహజ మార్గము ద్వారా చెమట పట్టినప్పుడు ఎక్కువ మలినములు బయటకు వచ్చును. కృత్రిమ మార్గములదారా చెమట కలిగినపుడు అన్ని మలినములు బయటకు రావు. లహామన్ గారు అనేక పరిశోధనలుచేసి తమ అనుభవముల పొందుపరచినారు. వారి నిశ్చితాభిప్రాయ మేమన

(1) చెమటను పట్టించుటయును, రోగపదార్థమును బయటకు పంపివేయుటయును రెండునూ వేరువేరు మార్గములు.

(2) కృత్రిమ మార్గములతో చెమటను పట్టించినందువలన బయటకురావలసినంత మురుగు రాదు.

(3) ఈ దేహములోని అవయవములను, రక్తమును ఉద్రేకపరచి మురుగునేమిబయటకు పంపవలసినపనిలేదు. మురికిని బయటకు పంపుటకు దేహమును నిర్బంధ పరచరాదు. దేహము సమర్థమైనపుడు ప్రకృతియే మురుగును బయటకు నెట్టి వేయును.

ఉపవాసము కూడా కొన్ని కేసులలోనే కొన్ని సమయములలోనే విధించవలయును. అన్ని కేసులలోనూ అన్ని సమయములందునూ ఉపవాసము ఉంచరాదు. ఉపవసించ కూడని కేసులలో ఉపవాసముంచుటవలన నష్టములుకలుగును. దీనిని గూర్చి వేరే అధ్యాయములో చర్చించుకొందాము.

ప్రకృతివైద్యములో మాత్రము రోగులు చచ్చుటలేదా ?

నిజమే. ప్రకృతి వైద్యములోనూ రోగులు చనిపోవుచున్నారు. అందరునూ బ్రతుకుటలేదు అయితే ఒక పెద్దచిక్కు ఉన్నది. రోగము పుట్టగానే ఎవరునూ ప్రకృతిని ఆశ్రయించరు. మొదటలో యీ పద్ధతు లన్నియు చాలా గందరగోళముగా నుండును. కట్టుదిట్టములలో ఉండవలెగాన యీ వైద్యముజోలికి రారు. ఎన్ని అవకతవకలు చేసినా ఒక మందుఉండ మింగితే చాలు. తప్పులన్నీ అప్పటికి కొట్టుకుపోతాయి. తరువాత యేమిజరుగుతుందో వీరి కేమి అవసరములేదు. మందులవలన తాత్కాలికముగా ఉపశాంతి మాత్రము కలుగుతుంది.

మందువైద్యము తరువాత కనుపడునది భూతవైద్యము. వీరందరునూ గాగడీతో రోగమును పోగొట్టుతామంటారు. ఒక రక్షరేకుతోనే రోగమంతా పోవునని యీ దోవకు పోతారు. భూతవైద్యులు విధించునది మడేగాని (శౌచము) ఆహార విహారములలో మార్పు రావలెనని వారు నిర్బంధించరు.

ఈ రెండు విధాలా చెడిపోయి రోగము మరీ ముదిరి పోయినప్పుడే ప్రకృతివంక మాస్తారు మరొక మార్గము లేక యీ దోవకు వస్తారు. అప్పటికే ఒంట్లో సత్తువ, యింటిలో సత్తువ తగ్గిపోతుంది. ఇంత అధోగతి పాలై చెడిపోయి నప్పటికే ప్రకృతి వైద్యమును ఆశ్రయిస్తే మొండిరోగాలు పెండలకడనే కుదురును, ధాతుశక్తి తగ్గిపోయి అంతరవయవములు మరీ చెడిపోయిన కేసులు తేలిపోవుటయు గలదు.

ఒక్కే మార్గమును నమ్మక అన్ని వైద్యములలోని ఆచరణ యోగ్యమైన మార్గములద్వారానూ వైద్యముచేయు దుముగాన ప్రకృతి వైద్యముతో చాలా రోగాలు కుదురును. చాలాకొద్ది రోగము లేకుదరవు.

ఇంతవరకూ చెప్పినదానిని బట్టి రోగము వచ్చుటకూడా అవసరమే. అప్పుడప్పుడు వచ్చిపోక పోతే, మనమువిశ్వం మరుస్తాము. రాకరాక పేరుపెట్టుకొనివచ్చి మొదటికే మోసము తెస్తుంది. దేహమునకు రోగమువలన యెంత ఉపయోగము కలుగునో యుద్ధము వలన జాతికిని ఉపయోగము కలుగును. కార్మికులు యజమానుల మధ్య సమ్మెలుకూడా అవసరమే వీటివలన కార్మికులకు ఉపయోగము కలుగుతుంది. మతయుద్ధములుకూడా యిటువంటి నివారణోపాయములే. బాగా విచారిస్తే భూకంపాలుకూడా అవసరమేమో ననిపిస్తోంది. పునర్జన్మకును (లాఅఫ్ క్రిసిస్)కును సంబంధమునుగూర్చి ఇమాన్యూయెల్ స్వీడెన్ బర్గుగారు యిట్లా చెప్పారు. కోరిక లేనిది జన్మలేదు. కోరికల సాధించుటకే జన్మఉన్నది, మరొకందుకు కాదు. కోరికే ఉండాలిగాని యీజన్మలో కాకపోతే మరొక జన్మలోనైన పూర్తి అగును. పాత రూపముపోయి క్రొత్తరూపము వచ్చుటయే చావు.

స్వాస్థ్యసంకటముల వలన రోగపదార్థము బయటకు పోయి ఆరోగ్యము కలుగును, స్వాస్థ్యసంకటములవలన ఉపకారమేకలుగుతుందిగాని అపకారమేమీరాదు.

రోగనిరూపణము; నివారణము

రోగము నిరూపణముచేయుటలోగాని, నివారించుటలో గాని మందువైద్యపద్ధతులకును ప్రకృతివైద్య పద్ధతుల కును యెట్టి సంబంధమును లేదు. ఉత్తర, దక్షిణ ధృవ ములకు గల సంబంధమే యీ రెండు వైద్యపద్ధతులకును గలదు.

రోగమును నిరూపణముచేయుటకును, నివారణచేయు టకును యెట్టి సంబంధమునులేదు. రెండునూ వేరు వేరు ఘట్టములు. మందువైద్యమువారు రోగమును నిరూపణము చేయుటయే ప్రధానముగా భావించిరి. నివారణచేయుట వారికి (నిరూపణచేయటంత) ప్రధానము కాదుఅందు వలననే రోగమువచ్చుటకు కారణము లేవియో తీవ్రముగా విచారిస్తున్నారు. ఎముకలలోనిలోపములవలన రోగము వచ్చినదో, అవయవములలోని లోపమువలన లోపము వచ్చినదో, మానసిక దౌర్బల్యమువలన రోగమువచ్చినదో అని జాగ్రత్తగా పరీక్షచేయుదురు. ఈ విజ్ఞానమంత శరీరమును కోతకోయుటకే ఉపయోగించును గాని మరెందుకును ఉపయోగపడదు. తాముచెప్పిన హంశము అన్నిటిని శవమునుకోసినతరువాతనే సరిమాచుకొనవలెను. ఇవన్నియు మనిషి బ్రతికి ఉండగా నిర్ధారణ చేయుటకు సాధ్యముకాదు గాన చచ్చిన తరువాతనే ఉపయోగ పడుచున్నవి.

మందువైద్యశాస్త్రమునకు సంబంధించిన వైద్యశాలలు వియన్నాలో యెక్కువగాగలవు. ఈ వైద్యశాలలవలన డాక్టరుల విజ్ఞానము వృద్ధి అగుచున్నదేగాని రోగుల కేవిధమైనఉపయోగము కలుగుటలేదని వియన్నాలోని (ఆయావిద్యాలయములలోని)ప్రధాన ఆచార్యులే ఒప్పు కొనుచున్నారు.

ప్రకృతి వైద్యమువారికి నిరూపణ ప్రధానమైన విష యముకాదు. నివారణయే ముఖ్యము. అన్నిరోగములును ఒక్కే కారణమువలన వచ్చుచున్నవని వీరినిశ్చితాభిప్రా యము. ఒకటే కారణమువలన అన్ని రోగములును వచ్చుచున్నప్పుడు ఒక్కే చికిత్సతోనే అన్ని రోగములును కుదురును. ప్రతిరోగమును (1) ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుటవల ననూ (2) రసరక్తధాతువులు సరియైనపాళ్లలో ఉండక పోవుట వలననూ (3) అరగని పదార్థములు లోపల పేరుకొనుట వలననూ వచ్చుచున్నవని లోగడనే చెప్పి యున్నాము. ఏరోగము యేరూపములో వచ్చిననూ ప్రధానకారణము మాత్రము యిదేనని విశదముగా చెప్పి నాము. ఈమూడు లోపములను సవరించుట చేతనే అన్నిరోగములును నివారణయగుచున్నవి.పరీక్షచేయించు కొనుటకు సిగ్గుపడు రోగులను పరీక్షతో పనిలేకయే పైమూడు కారణములను సరిచేయుట వలననే రోగములు నయమగుచున్నవి.

నిరూపణకన్న నివారణకే ప్రాధాన్య మిచ్చు చున్నపుడు మా వైద్యమిత్రులుపరిహాసించుదురు. ప్రకృతి వైద్యము శాస్త్రసమ్మతము కాదనియు ప్రయోగ ఆధా రము లేదనియు గర్హింతురు. ఇదివారి పొరపాటే. ఎందు

వలన అని అన్ని రోగములకును మూలకారణ మొకటే
నని ప్రకృతి వైద్యమువారి నిశ్చితాభిప్రాయము.
రోగము మరీ ముదిరిపోయి ఎముకలలోని మూలుగు సహి
తము హరించిపోయినపుడు యే వైద్యమువలననూ ఏమి
యున్నూ ఉపయోగములేదు. ధాతుశక్తి కోలుకో
లేనంత తగ్గిపోయినపుడు యేవైద్యము చేసిననూ ఉప
యోగము లేదు. దేహములోని అంతరవయవములు చెడి
పోయి బాగుపడుటకు వీలుగాక పోయినపుడు ప్రకృతి
యేసహాయమున్నూ చేయలేదు. అంతరవయవములలో
కాయలు కంతులు గ్రంథులు పెరిగిపోయి రక్తప్రసరణ
మునకు అభ్యంతరములు కలిగినపుడు ప్రకృతి యే సహాయ
మున్నూ చేయలేదు. ఇంతకునూ దీపముండగనే యిల్లు
చక్కబెట్టుకొనవలయునుగాని ముదిరిపోయిన తరువాత
వగచి ప్రయోజన మేమియులేదు.

నివారణచేయు టంత ప్రధానము కాకపోయినప్పటికిని
రోగనిర్ణయము చేయుటయునూ అవసరమే. నిర్ణయము
చేయుటవలన రోగపదార్థమువలన అంతరవయవములు
యెంతవరకు చెడినవో పూమారుగా చెప్పవచ్చును. రోగ
నిర్ణయము చేయుట రోగికిని అవసరమే. వైద్యము పట్టి
నదీ లేనిదీ రోగము యెంతవరకు నయమైనదీ తెలుసు
కొనుటకును హృదయపూర్వకముగా సహాయపడుట
కునూ తోడ్పడును. అందువలన రోగము త్వరలోనే
కుదురును.

ప్రకృతివైద్యమువారి రోగనిర్ణయపద్ధతి

ప్రకృతి వైద్యము యొక్క మూలసూత్రములకు వ్యతి
రేకము కానంతవరకు, అన్ని వైద్యములలోని గొప్పదన
మును స్వీకరించుటయే ప్రకృతి వైద్యతత్వము. పాత
మందువైద్యపద్ధతుల వలననూ, నవీన వైద్యపద్ధతుల
వలననూ రోగములను నిర్ణయింపవచ్చును. రక్తమును,
మూత్రమును, కళ్లను పరీక్ష చేసియు రోగమును
చెప్పవచ్చును. రోగివయస్సునకు మించిన పొడుగుగాని,
బరువుగాని ఉండరాదు. పొడుగులోగాని బరువులోగాని
యెక్కువ తక్కువ లున్నను రోగమే. ఏలోపమువలన
యేరోగమువచ్చినదియు స్పష్టముగా చెప్పవచ్చును. అన్ని
ఆధునిక పద్ధతులవలననూ రోగముల నిర్ణయించుటవలన
యేలోపమువలన యేరోగము వచ్చుచున్నదియు
సామాన్యజ్ఞానమున్న వానికైననూ తెలియును. బుద్ధి
మంతులకు సూక్ష్మాంశములుకూడా తెలియును. లోప
ముల సవరించుటవలన రోగములు నయమగుననియు
రోగికి తెలిసినయెడల రోగనివారణమునకు హృదయ
పూర్వకముగా సాయపడును. హృదయ పూర్వకముగా
తోడ్పడుటవలన రోగము త్వరలోనే కుదురును.

ప్రకృతివైద్యమువారు మందువైద్యమువారి పాతక్రొత్త
పద్ధతులతో రోగమును నిర్ణయించినప్పటికిని, రోగనిర్వ
చనము మాత్రము వేరుగా నుండును. మందువైద్యము
వారి పద్ధతులే గదా అని రోగస్వరూపములను వారి
నిర్వచనము కనుకూలముగానే ఉండునని తలచుటకు
వీలులేదు.

ఇంతవరకునూ మందువైద్యమువారిపాతక్రొత్తరోగనిర్ణయ
పద్ధతులను గూర్చి చెప్పినాము. ఇకను ప్రకృతివైద్యము
వారి రోగనిర్ణయ పద్ధతులను గూర్చి తెలుసుకొందాము.
రోగనిర్ణయమును నిదానమందురు. ఇంతవరకూ వెలువడిన
శాస్త్రమును బట్టి మూడు విధములగు నిదానములు
గలవు. (1) ముఖవైఖరీ విద్య- ముఖమును, అర్ధాత్
తలను బట్టి రోగమును నిర్ణయించుట. వివరములు గోరు
వారు కెట్టి వైద్యము అను గ్రంథమును చదువవచ్చును.
(2) కశేరుకానిదానము- వెన్నుపామును చూచి రోగ
మును చెప్పుట. ఈ భాగమునుగూర్చి చెప్పు గ్రంథములు
ఆంగ్లమున పెక్కు గలవు. తెనుగులో ఒకటియులేదు.
(3) కనీనికానిదానము- నల్లగుడ్డులోని కనీనికను చూచి
రోగమును చెప్పుట. వివరములుగోరువారు మాచే రచింప
బడిన కనీనికా నిదానమును చదువవలయును.

కంటినిచూచి యథాతథాగా రోగమును చెప్పవచ్చును.
మానవ దేహములోని లోపములన్నియు కంటిలో
కనుపడును. కంటినిచూచి రోగమును చెప్పుటయు ప్రకృతి
వైద్యమువారి పద్ధతికి అనుకూలముగా నుండును గను
కనే యీ పద్ధతి ఉపయోగించినాము. కంటినిచూచిరోగ
మును చెప్పుట వలన సామాన్య లోకజ్ఞానము కలవారికిని
వైద్యశాస్త్రము తెలిసినవారికిని యిద్దరికి ఉపయోగమే.

ఒకపద్ధతివలననే రోగమును నిర్ణయించుట కష్టము. రెండు
మూడు పద్ధతులవలన ధృవపడనిది రోగమును నివారణ
చేయరాదు. కనీనికా నిదానశాస్త్రజ్ఞుడును కశేరుకా
శాస్త్రజ్ఞుడును, అవయవశాస్త్రజ్ఞుడును వేరు వేరుగా
రోగిని పరీక్ష చేసినప్పటికిని వారు నిర్ణయించిన రోగ
ములు మాత్రము ఒకటిగనే ఉండవలయును. మూత్ర
మును, రక్తమునూ, కళ్లనూ పరీక్షచేసి లాబరేటరీలో
చెప్పు ఫలితములతో పైవారు ముగ్గురును చెప్పు నిర్ణయ
మును సరిపోవలయును. నాలుగయిదు పద్ధతుల వలన
రోగముల నిర్ణయించుటవలన యెన్నడును పొరపా
టుండదు. దాదాపు అన్ని కేసులలోనూ సరిపోవును.

మన గ్రంథాలపై పత్రికాధిపతులు:

ఆంధ్రవాణి 30-12-46

ప్రాచీన గురుకులములలో విద్యార్థులు తమ విద్యాభ్యాసమును పూర్తిగావించుకొని తమ తమ గృహములకు వెళ్ళునప్పుడ, గురువులు తమ శిష్యులకు వాత్స్యాయన కామసూత్రములను బోధించుచుండెడివారు. ఇందలి పరమాదర్శము త్వరలో గృహస్థాశ్రమము స్వీకరించనున్న తమ విద్యార్థులు తమ సంసార శకటమును ఒడుదుడుకులు లేకుండ నడుపుకుంటూ, గృహస్థాశ్రమమును ప్రత్యక్షస్వర్గముగ నొనర్చుకొని సత్సంతానమును గని సుఖసంపదలతో వర్థిల్లవలెనను ఉత్తమ లక్ష్యమే.

కాలము మారిపోయినది. ప్రభువులు మారిరి. ఆదర్శములు మారినవి. విద్య మారినది. దీనితోపాటు కామశాస్త్రము బూతుశాస్త్రముగా మారి ఎవరునూ చదువరాదను నిషేధమేర్పడినది. తత్ఫలితముగా గృహస్థాశ్రమమొక నరకముగా తయారైనది పాశ్చాత్యులకుకూడ రోత కల్గించుచున్న విడాకులను మనము ఆహ్వానించుచున్నాము. దీని దుష్పరిణామము ఉపనిషత్సారములు అనెడి ఉత్తమ ఆధ్యాత్మిక గ్రంథమును రచించిన శ్రీ అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావుగారివంటివానిని కూడ "విడాకుల చట్టము" కావలెనను శుద్ధభౌతికవాదినిగా మార్చినది.

శ్రీయుతులు వెంకట్రామయ్యగారు నేటి సంసారము వదలి దుష్పరిణామములను స్వయముగా చూచి, మన జాతికి కలిగిన దుస్థితికి వగచి, యీ దుస్థితిని దూరమొనర్చుటకు కంకణము గట్టుకొని తమ ఉత్తమ రచనల ద్వారా ఆంధ్రలోకమును ఉద్ధరించి, తద్వారా చరితార్థులు గావలెననే భావముతో ప్రణయ లీలయను పవిత్రగ్రంథమును రచించిరి.

ఈ గ్రంథమున స్త్రీ పురుషులు అన్యోన్యము అర్థము చేసుకోలేక తమసంసారమును ఎటుల ఘోర యాతనల పాలుచేసుకొనుచున్నారో పెక్కు వివరములతో రచించి, అట్టి సంసారములు కుదుటబడుటకు ఎన్నో మార్గములను సూచించినారు. ఈ గ్రంథము చదివి ఆచరణలో పెట్టినవారు సుఖముగా సంసారము చేయుదురనుటలో ఎట్టి సంశయమును లేదు. ఈ గ్రంథము గృహస్థాశ్రమమును స్వీకరించబోవు, స్వీకరించిన స్త్రీ, పురుషులు తప్పక చదువ తగ్గది. దీనిని ఉన్నత పాఠశాలలోను కళాశాలలలోను పాఠ్యగ్రంథముగా ప్రభుత్వము వారు నిర్ణయించుట ఎంతేని శ్రేయస్కరము.

రోగము ఎలా కలుగుతుంది?

(త్రిదోషముల పరామర్శ)

మానవునకు వచ్చు ప్రతివ్యాధియు వాతము, పైత్యము, శ్లేష్మము అనుమూడు ప్రధాన ద్రవ్యముల హెచ్చుతగ్గులవల్లనే వచ్చుననిన్నీ, ఏయే ద్రవ్యముయొక్క హెచ్చుతగ్గులవల్ల ఏయే మానసిక శారీరక వ్యాధులు వచ్చునో, వాటి నివారణకై ఏయే విధానము అవలంబించవలెనో, యీగ్రంథములో ఆధునిక మానసిక శారీరక శాస్త్రాధారములతో గ్రంథకర్త విపులంగా వివరించారు.

కోపము, భయము, అసూయ మొదలగు దుర్గుణములవలన కలుగువ్యాధులునూ, ప్రేమ, శాంతి, ఆనందము, మొదలగు సుగుణముల వల్ల కలుగు లాభములను విపులంగా ఉదాహరణంగా వివరించారు.

మానసిక వ్యాధియో, శారీరక వ్యాధియో తెలిసికొనకుండా చేయు చికిత్సలు ఎటుల పనికిమాలినవిగా పోవుచున్నవో వివరించుచు నవగ్రహజపములు, సుందరాకాండ పారాయణ మొదలగునవి ఏవిధమగు వ్యాధులకు చేయదగిన, దగని చికిత్సలో కడుసమంజసంగా వివరిస్తూ మంత్రవైద్యమువల్ల కలుగుచున్న చెడుగులను గురించి కూడా వ్రాశారు.

ఈ పొత్తము వైద్యులకు ఎంతేని ఉపయోగకరమైనది.

స్త్రీ వ్యాధులు

(గత సంచిక తరువాత).

అసృగ్దర

అసృగ్దర వచ్చు కారణములలో గర్భకోశము నందలి గ్రంథి ఒక కారణము - అట్టి వ్యాధిని నే నెట్లు కుదిర్చితినో యిచ్చట వ్రాసెదను. ఆమె పేరు లక్ష్మీకమల. వయస్సు 30 ఏండ్లు వుంటుంది. భర్త వ్యభిచారి. ఆమెకు అప్పటికే 5 గురు సంతాన మున్నారు. 3 గ్గురు చని పోయినారు. ఇవిగాక 2, 3 తూరులు గర్భ స్రావములైనవి. వీని యన్నింటి వలనను ఆమె గర్భకోశమునందు గ్రంథి యేర్పడినది.

ఆమెకు వచ్చే ఋతువునందు, ప్రతినెలా రక్తము ఎక్కువగా వెడలుచుండెను. తరువాత మన వైద్య మారంభించినది. ఉప్పు, పులుపు, కారమూ లేకుండా కూర యెక్కువగాను, అన్నము తక్కువగానూ తినుచుండెను. పొత్తికడుపు మీద మట్టి పట్టీలుగాని దినమునకు 10 నిమిషముల పరిమితితో రెండేసి కటిస్నానములుగాని చేయు చుండెను. ఇట్లు 2 నెలలు చేసినతరువాత, ఆమెకుమార్తెకు టిటానస్ అనేవ్యాధి వచ్చింది- వారి స్వగ్రామము వదలిపెట్టి బస్తీచేరి ఆబిడ్డకు అలోపతి వైద్యము చేయించినారు- వ్యాధి నయము కాదనుకున్నారు- 7, 8 రోజులకు రోగము తిరుగుముఖము పట్టింది.

ఆ బిడ్డ వైద్యము తొందరలో తన వైద్యము ఆమె సాగింపలేకపోయినది. తరువాత రక్త ప్రదరము యెక్కువైనది. ఒకరోజు బ్రతుకదే అనుకొన్నారు- ప్రకృతివైద్యము వదలి అలోపతి మొదలుపెట్టినారు. తాత్కాలికముగా తగ్గి రోగము తిరుగమొదలుపెట్టినది. లేడీ డాక్టరుకు చూపితే ఆమె 'లోపల కంతిఉన్నది, వెంటనే చెన్నపట్టణము తీసుకొనిపోయి రేడియం వైద్యము చేయించండి, లేకపోతే అది కాన్సరు అవుతుంది' అన్నది. నన్ను పిలిపించారు. చెన్నపట్టణము పోనక్కరలేదు. ఇక్కడే నయంచేస్తానని చెప్పినాను-

వైద్యులు భయపెట్టుటవలన ఆమెను చెన్నపట్టణము తీసుకొని పోయిరి. అక్కడ ఆమెను పెద్ద డాక్టరు లంతా పరీక్షచేసి అది కాన్సరే నని, దానికి రేడియం వైద్యము చేయింపవలెననియు చెప్పిరి.

రేడియం సూదులు అమర్చవలసిన రోజు వచ్చినది. రేడియం సూదులు అమర్చుచోట వ్యవధిలేక ఆమెను తాత్కాలికముగా సూదులు అమర్చిన రోగు లున్న మందిరములో కూర్చుండ బెట్టిరి. ఆమె ఒక్కొక్క రోగి వద్దకే పోయి ఒక్కరొక్కరి అనుభవము లనే అడిగి తెలుసుకొనినది.

ఆమెకు మొదటినుండియు మూత్రముతోను విడిగాను తెల్లని జిగురువంటి పదార్థము ఒకామె మూత్రము రాక బాధపడుచుండెను. ఒక యిల్లాలు లోపల తపించు మంటలతో బాధ పడుచుండెను. ఒకామె అప్పటికి రెండు, మూడు నెలల నుండి సూదులు వేయించు కొనుచుండెను. అనిత బాధపడు చుండెను. ఇంకను నాలుగు నెలలకుగాని ఆమెకు నయముకాదని వైద్యులు చెప్పియుండిరి.

ఇట్లామె 20 మంది రోగులవరకు పరిశీలించెను. అప్పుడు తన వ్యాధి రేడియముతో నయము కాదనియు యీ యమబాధకన్న చావే శ్రేష్ఠమైనదనియు ఆమెకు తోచెను. నేను చెప్పిన మాటలు గూడ ఆమెకు జ్ఞాపకము వచ్చెను. ఎవరితో చెప్పకుండా వార్డులన్నీ దాటి ఆసుపత్రి వెలుపటికి వచ్చి రిక్షా యెక్కి చెన్నపట్టణములో స్వజనమున్న సత్రమునకు వచ్చివేసెను. రేడియంవైద్యం చేయించుకోకుండా వచ్చివేసినందు కామె భర్తఆమెను తర్జన జేసెను.ఆమె తన అనుభవముల నాతనికి వర్ణించిచెప్పి అతనిని ఒప్పించి తెనాలి వచ్చివేసెను. ఆమె నన్ను స్టేషనుకు పిలిపించుకున్నది. జరిగినదంతయు పూసగ్రుచ్చి నట్లు నాకు చెప్పినది. తాను యెట్టి కఠిన నియమముల నైనను అవలంబించెద ననియు తనచేత యథావిధిగా ప్రకృతివైద్యము చేయింపుమనియు కోరెను.

ఆరోజు జులై 13, 1946 సంవత్సరం. ఆదినము మొదలు 80 దినములు గట్టి పదార్థములు వేనిని తినరాదు. బత్తాయిపండ్లు తినవచ్చును. ఆకలి తీరకపోతే వండిన కూరగాయలను తిన వచ్చును. ప్రతిదినము చీకటితో యెనిమా చేసుకొనవలెను. ఉదయము ఒకతూరి,సాయంత్రము ఒకతూరి పొత్తికడుపునకు నెయ్యిరాచి దానిమీద పలుచని తడిగుడ్డవేసి, వేడినీటి రబ్బరుతిత్తితో 15 నిమిషములు 110° వేడిగల నీటితో కాపుపెట్టవలెను. తరువాత చన్నీటితో కడిగి తడి తుడిచి ఒక 10 నిమిషముల పరిమితిగల లింగస్నానము చేయింపవలెను. తినుపండ్లు దినములో 3 తూరులు తినవలెను. ఇవన్నీ కలిపి యీ క్రింది కార్యక్రమము యేర్పాటు చేసితిని.

- 6-0 చీకటితో నిద్రలేచి బయటకు పోయివచ్చి చన్నీటితో మలశోధనకొరకు యెనిమా చేయవలెను. ఆమెచేత భగవస్తి (డూష్) చేయింపనే లేదు.
- 6-45 నుంచి 7 వరకు పొత్తికడుపుమీద వేడినీటి రబ్బరుతిత్తితో కాపు.
- 7-0 నుంచి 7_2 పొత్తికడుపు చన్నీటితో కడిగి తుడుచుట.
- 7-2 నుండి 7_12 వరకు లింగస్నానము
- 7_12 నుండి 8 వరకు కప్పుకొని పండుకొనుట.
- 8-0 నులివెచ్చని నీటితో కంఠస్నానము
- 8-15 బత్తాయిపండ్లు
- 1_30 బత్తాయిపండ్లు
- 3_45 నుంచి 4-వరకు పొత్తికడుపునకు ఆవిరి
- 4-నుండి 4-2 పొత్తికడుపును చన్నీటితో కడిగి తుడుచుట.
- 4-2 మొదలు 4_12 లింగస్నానము
- 4-12 మొ॥ 5 వరకు కప్పుకొని పరుండుట
- 5-30 నులివెచ్చని నీటితో కంఠస్నానం. అప్పుడప్పుడు చేయకుండుటయు కద్దు
- 7-0 బత్తాయిపండ్లు
- 9_0 నిద్ర.

యోనివెంట వెడలుచుండెను. మన వైద్యము మొదలుపెట్టిన తరువాత 40 దినముల వరకు రక్తస్రావముకాలేదు.

20-7-46 తేదీన నేను ఆమెను పోయి చూచినాను. పండ్లతో ఆకలి తీరుటలేదని చెప్పినది. బీర, పొట్ల, దొండ మొదలైన కాయలను వండి ఉప్పులేకుండా తినమని చెప్పితిని.

5-8-46 తిరిగి పోయివచ్చితిని. అప్పటికి ఆమెకు ఆకలి తగ్గినది. కూరలమీద అసహ్యము కలిగినది.

అప్పటికి నంజు తగ్గినది. చీము అవుట మానలేదు. వండిన కూరలను మానవలసినదనియు బత్తాయి పండ్లను మాత్రమే తినుచుండవలసినదని చెప్పితిని.

20-8-46 తేదీన నాకు అకస్మాత్తుగా కబురు వచ్చి వెళ్ళితిని. ఆమెకు ఆరాత్రి 3, 4, గేలనుల నెత్తురూ, కండలు వెళ్ళినదని చెప్పిరి.

లోపలఉన్న కాయ శస్త్రముతో పనిలేకుండా వెడలిన దనియు ఇకముందు క్రమముగా లోపలిపుండు మానుననియు చెప్పితిని. తిరిగి తెల్లవారి పోతిని మరునాడు తిరిగి నాకొరకు మనిషి వచ్చెను.

నేనుపోయి చూచితిని. ఆమెశక్తి బొత్తిగా ఉడిగిపోయినది. తలలో తీరని పోటు. రక్తస్రావము యింకొకతూరి యెక్కువగా అయినదని చెప్పినది. అప్పుడు ఆగియున్నది. ఆమెకు 4 పండ్లరసము యిచ్చినతరువాత బాధతగ్గి తిరిగి యెక్కువగుచుండెను. నేను వెళ్లిన తరువాత 6 గంటలలో 4 తూరులు యిట్లు పండ్లరస మీయవలసి వచ్చెను. ఆదినము ఆమె మృతినొందునేమోయని భయమగుచుండెను. షూ వాడపల్లి మురహరిరావుకొరకు మనిషిని పంపితిని. ఆయనగూడ వచ్చెను. అప్పటికే ఆమెకు గట్టిపదార్థము యీయవలెనని నిర్ణయించుకొని అతనితో చెప్పితిని. అతనుకూడ సమ్మతించెను. అప్పుడొక చక్కెరకేళిపండు యిచ్చితిని. తలపోటు 4 గంటలు ఆగెను.

ఆమెకు చికిత్సలు తాత్కాలికముగా ఆపి అరటి, బత్తాయి పండ్లు యిస్తూ యింకొక వారము జరుపు మంటిని. 30-8-46 తేదీన తిరిగి చూచితిని. కొంచెము తేరుకొన్నది. తరువాత వెనుకటి చికిత్సను తిరిగి సాగింపుమంటిని. అప్పటికి యింకా యోని వెంట తెలుపు అగుచునే యుండెను. ఎనిమా ప్రతి దినము మాని వారమునకు 2 తూరులు మాత్రము చేయుమంటిని.

10-9-46 తేదీన యింకొకతూరిపోయి చూచితిని. అప్పటికి ఆమెకు తలలో బాధ తగ్గినది. కాని భుజములందును, రొమ్ములోను నొప్పులు బాధించుచుండెను. మొదట తలవరకు చేరి పోయిన చీము పదార్థము (దీనికే కూనేగారు అన్యపదార్థమనేది) క్రమముగా దిగుచున్నదనియు అందువలననే తెలుపు మానక అగుచున్నదనియు చెప్పితిని. అయినను 16-9-46 తేది నుండి 5 తులముల బియ్యపు అన్నమును 20 తులముల కూర వండియు తినుమని చెప్పితిని.

16-9-46 తేదికి నేను ఆమెను చూడ పోలేక పోతిని. అయినను ఆమె ఆ దినము ఆహారము తినినది.

తరువాత 23-9-46 తేదిన నేనామెను పోయి చూచితిని. నొప్పులు నడుములలోను మలు గ్గులలోను ఉన్నవి. శ్వేతకుసుమ అగుచునే

యున్నది. చికిత్స మార్పనక్కరలేదనియు సాగింపుమనియు చెప్పితిని. 3-10-46 తేదికి నేను చెప్పిన 80 రోజులు అయినది. నంజు సాంతము తగ్గిపోయినది. పొత్తికడుపు పూర్తిగా తగ్గినది. అప్పటివరకు ప్రక్కమీదనే పండుకొనుచుండెను. ఆరోజున పక్క యెత్తినది. ఇంటిలో కొద్దిగా తిరుగుచు శక్తి లేనప్పుడు నేలమీదనేగాని తాత్కాలికముగా మంచము వేసుకొనిగాని పండుకొనుచుండెను.

10-10-46 తేదిన నే నామెను చూచితిని. చికిత్సలన్నియు తాత్కాలికముగా నెలరోజులు ఆపించితిని.

10-11-46 తేదినుండి తిరిగి చికిత్స లారంభించిరి. పొత్తికడుపు కాచుట లేదు. నీలి రంగు అద్దములు వేసిన ఆదిత్యపేటికలో ప్రతి దినము 10 నిమిషముల చొప్పున ఉదయం 8-30 - 8-40 మధ్య కూర్చుండును. ఉదయం 6-30 కు సాయంత్రం 4 గంటలకు 10 నిమిషముల లింగస్నానము చేయును. అన్నము, కూరలు, మజ్జిగ రెండు తూరులు పుచ్చుకొనును. ఆహారపు మితము తూకము వేయుటమాని ఆకలితో లంకె పెట్టితిమి. మధ్యాహ్నం 4 బత్తాయిలు గాని తియ్యని నారింజలుగాని తినును. ఇప్పటికి ఆమెమలుగుల లోని నొప్పులు తొడలలోనికిని, తరువాత మోకాలులలోనికిని వచ్చి వచ్చి తగ్గిపోయినవి. ఈసంక్రాంతి 14-1-47 తేదినాటికి అనగా ప్రారంభించి 6 మాసములకు ఆమె పరిపూర్ణ మగు ఆరోగ్యమును పొందును. ఇప్పుడామె యింటిపనులు చేసుకొన్నది.

జబల్‌పూరులో ఉపన్యాసము

మనసంపాదకులుడా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు30-12-46 తేదిన జబల్‌పూరులోని ఆంధ్ర సంఘమున శ్రీ క్రొవ్విడి లక్ష్మన్న యం. ఏ. బి. యల్. గారి ఆధిపత్యమున ప్రకృతి వైద్యమునుగురించి ఒక ఉపన్యాసము నొసంగిరి. 90 నిమిషముల ఉపన్యాసమును సభ్యులు శ్రద్ధగా వినిరి. సభాంతమున అధ్యక్షులు తమకు ఎలోపతి వైద్యులతో సన్నిహిత సంబధ మున్నదని యుహోమోపతివైద్యమునుతాము చేయుచుండుమనియు, యెంతో కాలము నుండి తమకు గల సందేహాము లెన్నో తమకు తీరిపోయినవనియు, ప్రకృతి వైద్యము సామాన్య జనులకు తేలికగా అర్థము చేసుకొనుటకును, అవలంబించుటకును వీలుగా నున్నట్లు వారి యుపన్యాసమువలన గ్రహింపగలిగితిమనియు శలవిచ్చిరి. ఉపన్యాసమును వినిన సభికులు తమ ఆనందము వెల్లడించిరి. ఉపన్యాసకులకు వందనములతో సభ ముగిసెను.

శాస్త్రీయమైన వ్యాయామమువల్ల గలుగు లాభములు

రచయిత:— కొల్లి రంగదాసుచౌదరి

డైరెక్టర్ - శ్రీ కోడి రామమూర్తినాయుడు స్మారకయోగవ్యాయామ చికిత్సాలయము స్వేచ్ఛానగర్

"కదలికయే జీవనము. కదలిక లేకపోవుటయే చావు" అను సామెత ననుసరించి మనశరీరము నకు పరిశ్రమ యెంతయైనను అవసరమని తేలుచున్నది.

శాస్త్రీయమైన వ్యాయామమువల్ల శ్వాసకోశము హృదయకోశము బలపడును. శాస్త్రీయమైన వ్యాయామమువలన దీర్ఘశ్వాసలు పీల్చు అవసర మెంతేనియు గలుగును. దీని

వల్ల ఊపిరితిత్తులలోని అరలు (Cells) సోమరితనమును విడనాడి చురుకుగా పనిచేయును. వ్యాయామము లేనందువల్ల ఊపిరితిత్తులలో కొన్ని అరలు (Cells) సోమరితనమునకు అలవాటుపడి సరిగా పనిచేయజాలవు. అందువల్లనే మానవుడు అనేకవ్యాధులకు పాల్పడవలసి వచ్చుచున్నది. వ్యాయామము చేయుటవల్ల దీర్ఘశ్వాసముపీల్చు అలవాటు అలవడును. ఇందువలన దీర్ఘకాలము జీవించుటకు అవకాశముండునని శాస్త్రజ్ఞులు నిరూపించిరి. మన యోగశాస్త్రముకూడా దీనికి సమ్మతించుచున్నది.

వ్యాయామమువల్ల జీర్ణకోశము బాగుపడి జీర్ణరసములను వృద్ధిచేయును. ఆకలి వృద్ధి పొందును. మలకోశకండరములుకూడా బలపడి మలవిసర్జనసకాలములోజరుగుట కెంతేనియు తోడ్పడును. శరీరపరిశ్రమ చేయని మానవుడు అనారోగ్యతతో బాధపడుననియు అకాలమరణము పొందుననియు శాస్త్రజ్ఞులు నిరూపించిరి. మానసిక పరిశ్రమచేయువారి కంటె, శరీరపరిశ్రమచేయుమానవులు ఆరోగ్యముగా నుందురని మనమందర మెరిగిన విషయమే మానసిక పరిశ్రమ చేయువారి కంటె శరీరపరిశ్రమ చేయువారు దీర్ఘకాలము జీవింతురని శాస్త్రజ్ఞులు చేసిన పరిశోధనలవల్ల తేలినది. సామాన్యముగా శరీరపరిశ్రమ చేయని మానవులు అనేక వ్యాధులకు లోనగుట మనమందర మెరిగిన విషయమే.

శరీర పరిశ్రమవల్ల బడలికచెందినపుడు మనకు ఆకలి యెంత చురుకుగా నుండునో నిద్ర యెంత ప్రశాంతముగా పట్టునో మన కందఱకు స్వానుభవమే. –

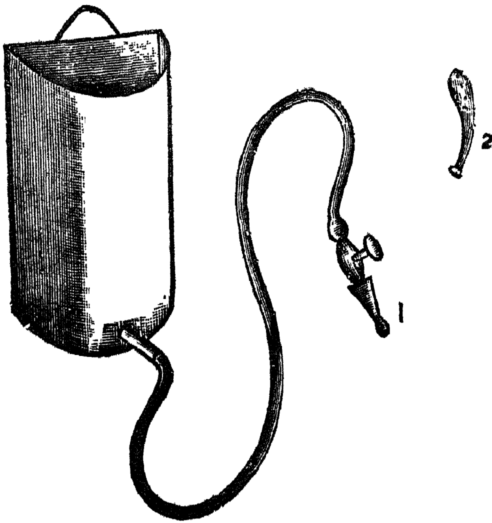
శాస్త్రీయమైన వ్యాయామమువలన కండర శక్తి హెచ్చును. బలమైన కండరములుగల మానవుని హృదయకోశము కూడా బలముగానే యుండును. ఎందువల్ల ననగా హృదయముకూడా ఒక కండరమే. పైకి కనిపించు కండరములతో బాటు హృదయము కూడా శాస్త్రీయమైన వ్యాయామమువల్ల బలపడునని డాక్టర్లు చేసిన పరిశోధనవల్ల ధృవపడినది. హృదయము బలముగానున్న రక్తప్రసారము చురుకుగా జరిగి రక్తములోని మాలిన్యములను సులభముగా బయటకు నెట్టివేయును. బలమైన కండరములు మన దైనందిన జీవితములో అనేకవిధములుగా నుపయోగపడును. కాళ్ళుచేతుల కండరముల అభివృద్ధికంటె మొండెము (Trunk) యొక్క కండరములను అభివృద్ధిపరచుట యెంతయు అవసరము. ఎందువల్లననగా ముఖ్యమైన అవయవములన్నియు మొండెము (Trunk) లోనే యిమిడి యున్నవి. ఛాతీ కండరాభివృద్ధివల్ల ఊపిరితిత్తులు హృదయకోశము సరిగా పనిచేయగల్గును. పొట్ట కండరాభివృద్ధివల్ల జీర్ణకోశావయవములు, మలకోశావయవములు బలపడి సరిగా పనిచేయును. పొట్టకండరములు బలముగానున్ననేగాని జీర్ణకోశావయవములును, మలకోశావయవములును పదచ్యుతి చెందకుండా యథాస్థానములో నుంచజాలవు. వీపు కండరములు బలపడుటవల్ల శరీరమును వంగకుండా తిన్నగా నుంచుటకు తోడ్పడుటయే గాక, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణకోశావయవములు మలకోశావయవములు సరిగా పనిచేయుటకు తోడ్పడును.

మొండెము (Trunk) యొక్క కండరముల అభివృద్ధి అన్నిటికంటె ముఖ్యమని వ్రాసితినే గాని మిగతా కండరములను అభివృద్ధి పఱచకూడదని కాదు నాయభిప్రాయము. మిగతా కండరములను మొండెము Trunk కండరములతోబాటు అభివృద్ధి పఱచిననేగాని శరీరము సహజముగా నుండదు. వ్యాయామ శాస్త్రజ్ఞుల సలహాప్రకారము శరీరమునంతను సరిగా

అభివృద్ధిపఱచు శాస్త్రీయమైన వ్యాయామము చేయుట యెంతయు అవసరము. వ్యాయామము సరియైనది కానియెడల లాభమునకు బదులు నష్టమెంతయో కలుగును.

వ్యాయామము చేయువారు దీర్ఘకాలముజీవింతురని నిరూపించుటకు మన కెన్నియో తార్కాణములు గలవు. ప్రపంచ విఖ్యాతి బడిసి, వ్యాయామపితురుడని పేరుగాంచిన "బెర్నార్ మాక్ ఫెడన్" మహాశయుడు బాల్యములో క్షయవ్యాధిచే పీడింపబడి, వ్యాయామ ఆహార నియమములవల్ల తన రోగమునుండి విముక్తి పొంది యిప్పటికి షుమారు 80 సంవత్సరము లున్నప్పటికి యెంతయో ఆరోగ్యముగాను, బలముగాను నన్నాడు. ఇప్పటికికూడ విమానమును నడుపుచున్నాడు. ప్రపంచ విఖ్యాతి బడసిన మన దేశస్థుడైన "గామా" జగజెట్టికి యిప్పటికి 70 సంవత్సరము లున్నప్పటికి వారిని కుస్తీలో జయించువారు ప్రపంచములో ఎవరును లేరు. వ్యాయామమువల్ల రోగమునుండి విముక్తి పొంది యిప్పటికి 80 సంవత్సరముల పైగా ఉన్నప్పటికి యెంతయో ఆరోగ్యముగా జీవించుచున్న "అస్కార్ మాచన్" జాన్. వై. స్మిత్" అను అమెరికా వాస్తవ్యులు తార్కాణముగా కలరు. ఇంకను కావలయునన్న ఎన్నియైనను తార్కాణము లుదహరింపవచ్చును.

నేను బాల్యములో యెంత బలహీనముగా నుండెడి వాడనో నాతో చదివిన నా సహాధ్యాయు లందఱకు గుర్తుండవచ్చును. నేను నా 15 వ యేట హృదయ దౌర్బల్యముచే బాధపడి అనేక మందులు వాడి ఫలితము గానక నా 20వ యేట వ్యాయామము మొదలిడితిని. అప్పటి నాబరువు 100 పౌనులు మాత్రము. వ్యాయామము వల్ల నాహృదయ దౌర్బల్యము పోవుటయేగాక నే నెంతయో బలాఢ్యుడ నైతిని. నేను వ్యాయామమువల్ల 160 పౌనుల వఱకు పెరిగితిని. నాకు యిప్పటికి 38 సంవత్సరము లున్నప్పటికి యెంతయో బలముగాను, ఆరోగ్యముగాను ఉన్నాను. దీని కంతకు కారణము వ్యాయామము, నియమ జీవితమే గదా !



వస్తియంత్రము (4 పేజీ చూడుడు)

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I. C. No. K9



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

విషయసూచిక



ఫిబ్రవరి
1947

విడిపత్రిక
6 అణాలు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం 4 8 0
ప్రాథప్రభాకరం 2 0 0
వర్ణచికిత్స 0 6 0
వర్ణవైద్యము 0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స 0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము 3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స 0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు 0 4 0
ధారాచికిత్స 1 4 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స 0 6 0
ఉషఃపానము 0 6 0
రామచరక జలచికిత్స 0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ 0 2 0
జలచికిత్స 0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము 4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి 1 8 0
ఉప్పు 0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు 0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము 0 6 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం 0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల 0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు 0 2 0
ఆహారసంస్కరణము 0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి 1 0 0
జీవహింస 0 4 0
అనుభవానందము 0 12 0
మహారోగము 0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం 0 4 0
కల్లుముంత సాగాసీసా 0 4 0
టీకాల ఖండన 0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయూహా శాస్త్రము 0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము 0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు 0 0 6
టీకాల నాటకము 0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రణయలీల 4 0 0
రోగమేల కలుగును 0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు 0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి 0 5 0
న్యాయధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి 0 10 0
బాలనీతి 0 8 0
బాలక్రీడలు 0 3 0
శిశుమాతల శోక సందేశము 0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ 0 3 0
దీర్ఘాయువు 0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము 0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0
పురుటాలు 0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము 1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము
1. భాగము 1 8 0
2. భాగము 1 4 0
3. భాగము 1 8 0
4,5,6,7. భాగములు ఒక్కొక్కటికి 0 6 0
ఎనిమా 0 14 0
ధ్యానచికిత్స 0 8 0
యోగచికిత్స 0 6 0
సంవాహనచికిత్స 0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స 0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి 0 5 0
వైద్యవిప్లవము 0 8 0
త్రిదోషములు 0 6 0
వివిధార్థసాగరము 0 2 6
ప్రాణాయామము 1 4 0
యోగాసనములు 2 0 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ 0 12 0
చలిజ్వరము 0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ) 0 4 0
బాలెంతరోగము 0 4 0
మధుమేహము 0 4 0
ఉబ్బసము 0 12 0
కలరా 0 8 0
మసూచికము 0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు 0 2 0

వేదాంతము - ఇతరములు

హరివాసరము 0 6 0
మహాయోగము 0 12 0
నిర్విచారజీవనము 0 6 0
యుక్తిప్రకాశము 0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1, 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 8 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0
17.18,19,20,21,22,23.24,25.26,27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0
పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము.

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 4—8—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 29 || బెజవాడ, ఫిబ్రవరి 1947 || సంచిక 2

సంక్రాంతి

గడపలో గంగిరెద్దు ఉన్నది. బాజా చెవులకు యింపుగా లేదు. ఒకే మనిషి శృతీ, సన్నాయి గూడా వాయిస్తున్నాడు. ప్రక్క మనిషి వీరణం వాయిస్తున్నాడు. ఈ శృతీ సన్నాయీ కలిపి వాయించటానికి అతడు యెన్నాళ్లు అభ్యాసం చేశాడో. ఆ యెద్దును యెన్నాళ్లు కొట్టితే అతని యిష్టానుసారం తల తిప్పటం నేర్చుకున్నదో. ఏమైతేయేం; దానికి కాడి బుజాన వేసుకొని భూమి దున్నకుండా తప్పింది. అతడు రెక్కలు విరుచుకొని పాటు చేయకుండానూ తప్పింది. ఇట్టి సోమరులకు ముష్టి వేసే, దేశాన్ని అధోగతికి తెచ్చాం అంటారు కొందరు పెద్దలు. నేను అనుకుంటాను గుప్పెడు బియ్యముతో శృతీ సన్నాయి కలిపే పాటగాడూ, మనిషి మాట విని, తెలిసో తెలియకుండానో తల ఊపే యెద్దూ కానీకి దో మజా అన్నట్లు వినటానికి చూడటానికి వినోదము లభించినందుకు యీ మనుష్యులు యెందుకు తృప్తిపడరా అని. అదీగాక యీ పెరిగిపోతున్న జనసంఖ్యలో యీ విరుచుకుపడుతున్న యంత్రరాక్షసుల యెదుట ముష్టిఅయినా యెత్తుకోకపోతే యీ మనుష్యులందరికీ వృత్తులేవీ అని. ఒక మనిషి పొట్టకు లేక మీకు వినోదాన్ని కలిగించి, తనపొట్ట కూటికి, గుడ్డకు యాచిస్తే తప్పు అంటున్నారే. ఒక మిల్లులో యెవరో యెప్పుడో కట్టిన షేర్లకు సంవత్సరానికి నూటికి యెనిమిదీ పదీ డివిడెంటు వస్తుంటే, ఊరికే కూచుని తినే యంత్రయజ

మానులు యెవరికీ కనుపడరేం. ఇలా అనుకుంటూ ముష్టివేయించాను.

కొత్త కథకుడు

తీర్చి మూడుపరుసలా పెట్టిన విభూతీ, కనుబొమ్మల మధ్య పెట్టిన కుంకుమా, మెడలో బంగారు తీగెతో వుచ్చె లమర్చిన సన్నరుద్రాక్షలు పసిమి నిమ్మపండువంటి శరీరచ్ఛాయ వీరయ్య శ్రేష్ఠి లోపలికి వచ్చాడు. ప్రక్క కుర్చీ చూపించి కూర్చోమన్నాను. ఆయన యిలా చెప్పాడు.

వర్తకము మీద అమెరికా వెళ్ళిన మా అల్లుడు తిరిగి వచ్చాడు. సాయంత్రం స్నేహితులంతా అమెరికాను గురించి ఉపన్యాస మీయమన్నారు. అప్పుడే ఒక తేనీటివిందు గూడా యేర్పాటు చేశారు. మీరుగూడ రావలెనన్నాడు. సరే నన్నాను.

సాయంత్రము స్నేహితులు వచ్చారు. ఇంకా యితరులుగూడ వచ్చారు. నన్ను అధ్యక్షత వహించమన్నారు. ఉపన్యాసకుడికి దగ్గరగా ఉంటే బాగా వినపడుతుందనే స్వార్థముతో సరేనని కుర్చీలో కూర్చున్నాను. వీరయ్య శ్రేష్ఠి నాకు చిరకాల స్నేహితుడు. అయితే మేము అన్యోన్యంగా ధనము యిచ్చి పుచ్చుకోటం యెప్పుడూ యెరుగము. అందువలననే యిప్పటికీ స్నేహితులంగా నిలచియున్నాము. గడచిన సంవత్సరం శ్రావణమాసంలో వీరయ్య శ్రేష్ఠి కుమార్తెకు మశూచికం వచ్చింది. అప్పుడు నేనుపోయి మన వైద్యం చేయించాను. ఆ బిడ్డకు

నయమైంది. ఆసంగతి వీరయ్యశ్రేష్ఠి అల్లుడికీ తెలుసు. అతనికి, స్నేహితులకీ తెలుసు. వీరయ్యశ్రేష్ఠి నాకు తన కుమార్తె కమలకు మహారాచికం నయముచేసినందుకు యిచ్చిన మొదటి బహుమతీ, చివరి బహుమతీ కూడా యీ అగ్రాసనాధిపత్యమే.

వీరయ్యశ్రేష్ఠి స్వభావము తెలిసియుండటం వలన అతని బహుమతిమీద ఆసక్తి లేకుండానే కమల వైద్యము ప్రారంభించి చేశాను. అదీ గాక వీరయ్యశ్రేష్ఠి భార్యా వినీతభావము గలది. నన్ను అన్నయ్యగారు అనేది. ఆమె కంటనీరు పెట్టుకోవటం చూచి కూడా అక్కడే ఉండివైద్యంచేశాను. అతను యెన్నో విషయాలను గురించి చెప్పాడు. అందు సంగ్రహముగా కొన్నివిషయములు నాకు జ్ఞాపకం ఉన్నవి.

ఆ దేశవాసులు క్రమశిక్షణ నేర్చుకున్నారు. వర్తకములో ఒక విషయం చెపితే అదే చేస్తారు. సమిష్టిసంఘమును మనస్సులో నుంచుకొని ప్రవర్తిస్తారు. అందుకు అనుగుణ్యముగా యీ క్రింది సంగతులు చెప్పాడు.

ఒక సినిమాకు పోతే టిక్కెట్లదగ్గిర మన దేశములోవలె తలలు పగుల గొట్టుకోరు. పోలీసువారి నియామకము లేకుండానే ఒకరి తరువాత ఒకరు చీమలబారులాగా నిలుచుండి తమ టిక్కెట్టు తీసుకొని వరుస వెంట యెవరిచోట వారు కూర్చుంటారు.

రైలు ప్లాటుఫారము మీద గ్రంథాలయములు తెరచి ఉంటవి. ప్రయాణీకులు యెవరికి కావలసిన పుస్తకము వారు తీసుకొని పోతారు. తిరుగు ప్రయాణములో తాము తీసుకొని వెళ్లిన పుస్తకములను చదివి తిరిగి అక్కడ పెట్టి పోతారు. గ్రంథాలయోద్యోగి ప్రయాణీకుడు తీసుకొని పోయిన పుస్తకానికి బదులు ప్రతిని తీసుకొని పోయిన గ్రంథముండు చోట అమరుస్తాడు. తిరిగి వచ్చిన పుస్తకాలను నెంబరు వారిగా తిరిగి అమరుస్తాడు. ఎన్ని సంవత్సరాల నుంచో యీ గ్రంథాలయాలు జరుగుతున్నవి. ఒక పుస్తకము కూడా పోలేదు. మన దేశములో ఒక గ్రంథాలయము పెట్టితే యెన్నో తడవలు హెచ్చరిక చెప్పితే గాని గ్రంథము తీసుకొని పోయిన వారు తిరిగి యివ్వరు. ఇస్తే అది యెన్నిచోట్లనో చిరిగి శిథిలమై ఉంటుంది. ప్రజా గ్రంథాలయాలలోని గ్రంథాలను మరిపించి గోడ అలమరలలో దాచేవారుకూడ ఉన్నారు. చదివేవారు పుస్తకాన్ని వాపసు చేయగలరు. వారివద్ద పుస్తకం చిరుగనూ చిరుగదు. గ్రంథము చదువని వారే పుస్తకాలు దొంగిలించేది కూడాను. ఎప్పుడో చదువుదామని కోరికేమో.

బజారులు రోడ్డులు శుభ్రంగాఉంటవి. దినానికి 3,4 తూరులు చిమ్మే మోటారువచ్చి మన్నునంతాలోపలికి పీల్చుకునిపోతుంది. ప్రక్కనున్న నీటిగొట్టములలోని నీరురోడ్డుమీద నీటితుంపురులను చల్లుతుంది. పత్రికమీది చిరునామా కాకితం బజారులో కనపడితే జరిమానా వేస్తారని చెప్పుకుంటారు. అసలు యెవరైనా వేస్తే కద - మనదేశములోవలె తన వాకిలి ముందు కాకుండా ఉంటేసరి. యెక్కడపడితే అక్కడ మనం కశ్మలం చేసుకుంటాము. రైలులో ప్రయాణం చేస్తుంటే పాకిదొడ్డిని

సరిగా వాడుకోక తలుపు తెరవడానికే వీలు గాని స్థితిలో ఉంచుతారు.

పాడి చేసుకుంటే లభింపవలసిందేగాని మనదేశములో యెంత డబ్బిచ్చినా నమ్మకంగా నూటికి నూరుపాళ్లు నెయ్యి యిచ్చేవర్తకుడు లభింపడుగదా. అక్కడ నూటికి నూరుపాళ్లు నెయ్యి అని చీటివేసినది సరిగా నూరుపాళ్లు నెయ్యియేఉంటుందిరసాయనికముగాచూచినా అంతే ఉంటుంది. అనుమానంగా ఉన్న వస్తువును నమ్మకము లేని వస్తువ అని చీటికట్టి అమ్ముతారు. ఇంకాయెన్నోసంగతులు చెప్పినాడు. బాగున్నవి. మనము యింకొకవిధమైన శిక్షణకు అలవాటు పడ్డాము. కాని యాంత్రికమైన యిట్టి శిక్షణకూడా మనకు అవసరమే ననిపించింది.

నన్ను చెప్పమన్నారు అంతాపడుచు వాండ్లే ఉన్నందువలన స్త్రీ పురుషుల సహజస్వభావాలను గురించి. స్త్రీ పురుషులు ప్రవర్తింపవలసిన రీతినిగురించి, భార్యా భర్తలు అన్యోన్యంగా చూపవలసిన పరువు, మర్యాదలను గురించి చెప్పినాను. ప్రపంచము నందలి నడకకు యెట్లు క్రమశిక్షణ అవసరమో అట్లే దాంపత్యములో క్రమశిక్షణ అవసరమనిదానికి దాంపత్యశాస్త్రజ్ఞానము అవసరమనీ చెప్పి అతని ఉపన్యాసమునందలి మంచిదనమును మెచ్చుకొని నాఉపన్యాసమును ముగించాను. అల్లుడు మోహనరావును గూడా సభికులు యధోచితముగా అభినందించిన తరువాత ఫలహారములు, తేనీరు సభ్యులారగించారు. అజీర్ణముగా ఉన్నందున నేను రెండు పండ్లు పుచ్చుకున్నాను. క్రమంగా అన్యోన్యము పరిచయము చేసుకొని యెవరి దోవన వారు వెళ్లిపోయినారు. వీరయ్యశ్రేష్ఠి కోరుటచేత యింకా కొంతకాలము నేను ఉండిపోయినాను. లోపలహాలులో మేమంతా కూర్చున్నాము. నన్ను యెందుకు వీరయ్యశ్రేష్ఠి నిలిచి పొమ్మన్నాడో నాకు అర్థమైనది. నేను అల్లుడితో యిలా చెప్పాను.

"నీవు అప్పటికే అమెరికా వెళ్ళావు. మీమామగారు గ్రామంలో లేరు. సుబ్రహ్మణ్యము నాకోసము వచ్చి నీభార్యాకు మశూచికము తగిలిందనీ యేదో సామాన్యపు జ్వరమని తాత్సారికం చేశామనీ, ఆ చుట్టుపట్ల మశూచికాలు ఉండుటవల్ల యిది మశూచిక జ్వరమేమోనని భయంగా ఉందనీ, అదీగాక ఆమె ఋతుమతి అయినదనీ చెప్పాడు - వీరయ్యశ్రేష్ఠి ప్రకృతివైద్యం వచ్చుననే అహంభావము కలవాడు- అయితే స్వవిషయంలో మాత్రం పిరికితనం ఉంటుంది. అందువల్ల తరచు నాతో సలహాచేస్తూ ఉంటాడు. మా కుప్ప నూరుస్తున్నారు. నేను మశూచికమునకు సంబంధించిన వైద్యగ్రంథాన్నిచ్చి వీరయ్యశ్రేష్ఠిగారినే వైద్యము నడుపవలసినదనీ నాకు తీరిక లేదనీ చెప్పాను- శ్రేష్ఠిగారు గ్రామములో లేరనీ బొంబాయి టెలిగ్రాం యిస్తే యింకా పనిపూర్తికాలేదనీ నన్ను పిలిపించి వైద్యము చేయించమనీ తిరుగుటపాలో ఉత్తరం వ్రాశారనీ చెప్పాడు- సరే వచ్చిచూచాను- జ్వరోష్ణము తగ్గియున్నది. అయితే పిల్ల సన్నిపాతముతో లేచిలేచిపోతోంది. తల్లీ తోడూ తగని భయము పడుచున్నారు. పోతపోయని దేయాగంగ వెసులు తగ్గవనీ మరునాటికి యీ లక్షణాలు తగ్గుతవనీ చెప్పాను. తల్లీ మునలమ్మా పట్టుకొని నేను తయారుచేసిన ప్రిక్క

మీాదకి చేర్చి కంబళిచుట్ట చుట్టారు. 45 నిమిషాలు అయింతరువాత పక్కమీాద నుంచి లేవదీయవలసియున్నది. కాని ఆమె అందులోనే నిద్రపోయింది - నాలుగు గంటలైన తరువాత నిద్రలేచింది. తరువాత తడి తుడిచి పరుండబెట్టినారు. తెల్లవారింది. ఆవగింజలంత పొక్కులు దేహమంతా వచ్చినవి".

"పంతులుగారు మిగిలిన చరిత్ర వినకను - మశూచికం వచ్చింది నయమైంది - మీారు చెప్పదలచిన దేమిటి" అని మోహనరావు అన్నాడు. "ఏమీాలేదు. నీ విప్పుడు వస్తివాయెను, నీ భార్య మశూచికము వలన ఎంత కష్టపడిందో దైవానుగ్రహము వలన ప్రకృతిచికిత్సా మహాత్యం వలనా ఆమె అంగవైకల్యం లేకుండా ఎలా తేరుకుందో చెప్పుదామనుకున్నాను. ఆమె ఒక రోజున మాటరాకపోయే టప్పటికి శ్రావ్యమైన తన కంఠధ్వని ఎక్కడ లేకుండా పోతుందోనని చాలా భయపడింది. ఆ బాధకూడా లేకుండా రంగువైద్యం చేసి దాటించాను. అయితే నే నొక్కటి చేయలేకపోయాను. ముఖంమీాద దట్టంగా పోత పోసింది. మూనుపట్టేటప్పుడు ముఖంమీాద తడిగుడ్డ వేసుకోమన్నాను. చలి కాలమగుట వలన ఆ తడిగుడ్డ వేసినపుడల్లా వణుకు పుట్టేది. అందువల్ల నూనె రాచుకోమనేవాడిని. ముఖానికి వ్యాసులైనా, స్నో, పౌడరులైనవి రాచుకోటం అలవాటుగల ఆ పిల్ల నూనె రాచుకోటమంటే అసహ్యపడింది. ఎప్పుడో తప్ప రాచుకొనేది గాదు. అందువల్ల పరకాయించి చూస్తే ముఖంమీాద యింకా అక్కడక్కడ మత్సలు కనపడతై. ఆ పిల్ల ఎన్నిసార్లో అద్దం చూచుకుని కంటనీరు పెట్టుకోటం నేను చూచాను. మీా భర్త నిన్ను పూర్వము వలెనే ప్రేమగా చూస్తాడులే, భయపడబోక, నేను గూడా చెపుతాను అని ధైర్యం కొలిపేవాడిని. నీవు యిప్పటికి అమెరికా నుంచి వచ్చావు. దమయంతివలె ఆబిడ్డ నీకోసం ఎదురుచూస్తో ఉంది. పెద్దవాడను. చికిత్సలో నేను చేసిన ఈ కాస్త పొరపాటును మన్నించి ఆమెను యథాపూర్వకంగా స్వీకరించవలసినదని నాకోరిక. లక్ష్మీనారాయణుల వలె మీారిద్దరూ దాంపత్యాన్ని స్వీకరించి సుఖంగా ఉండవలసిందని ఆశీర్వదిస్తున్నాను, అని అన్నాను. అప్రియత్నంగా నాకుడిచేయి అతనిశిరస్సును స్పృశించింది. అతడు నమ్రుడై చేతులు మోడ్చాడు. దూరాన ఎక్కడో పిల్లం గోవిమోత వినబడింది. అతడిట్లా చెప్పాడు. మా తండ్రి ఆత్మూరి లక్ష్మీనరశింహ సోమయాజులవారి శిష్యుడు. ఆర్యవైశ్యులెట్లా ఉండాలో వినీ, మననంచేసీ, మానాయనగారు ఆచరించారు. మాయింట్లో పూజామందిరంలో మానాయనగారుసంధ్యావంద్యనుష్ఠాలయిన తరువాత యథావిధిగా దేవతార్చన చేసేవారు. మహన్యాసపూర్వకంగా రుద్రాభిషేకంచేసేవారు. నాకు వివాహవయస్సువచ్చిన తరువాత ఎంతోమంది భాగ్యవంతులు వేలు వేలు కట్నమిస్తామని వ్యాపారంలో భాగం పెడతామని వచ్చేవారు. మాకే కావలసినంత వ్యాపారం యుండుట వలన వ్యాపారంలో భాగాలు మాకు అక్కరలేదని చెప్పేవాడు. మిగతవారిపిల్లలనుచూసివచ్చి పిల్లలసౌందర్యం నచ్చక వదలివేశారు. కొందరు అందకత్తెలున్నా వారియింటి ఆచారాలూ, నడవ

డులూ, నచ్చక వదలివేశారు. ఒక సారి మా మామగారి ప్రస్తావన వచ్చింది. ఆయనకు కమలనే కూతురు ఉందనీ, ఆమె బాగా చదువుకుందనీ,అందంగా ఉంటుందనీ, ఎవరోచెప్పారు. ఆయన ఏమీ కట్నం యివ్వడనీ,యివ్వనని చెవుతాడనీ, అందువల్ల మంచి సంబంధాలు రావటల్లేదనీ మంచి సంబంధం వస్తేనేగాని యివ్వనంటాడనీ కూడా ఆయన చెప్పాడు. మా నాయనకు ఈ సంగతులన్నీ బాగా నచ్చినై. నాకీ పిల్లను చేయాలనుకొన్నాడు. వ్యాపారం మీాద వారిఊరు వెళ్లినప్పుడు సందర్భం చేసుకొని ఈ పిల్లను చూచి వచ్చాడు. ఈ ఊరి గోవిందశ్రేష్ఠిగారే పెళ్లిరాయబారాలుచేశారు. పిల్లా, నేనూ, ఒకరి నొకరము చూచుకోలేదు.

కన్యకాపరమేశ్వరీ సత్రంలో మాకు విడిది ఏర్పాటు చేయటం, అక్కడే మేము వంటలు చేయించుకొని విందులూ వినోదాలు జరుపుకొనటం మీారెరిగినదే. ద్వారం వెంకటస్వామిగారి పాటకచ్చేరినాడే మా మామగారు నాకు మీా ఆశీర్వాదం లభింపచేశాడు. ఈ సందర్భంలో ఒక అంతర్యమైన విషయం మీాకు చెప్పాలి, అని అటూయిటూ తొంగి చూచాడు. మేము మూడవ అంతస్తు మేడ గదిలోనికి వెళ్లాము. పోతూ పైకి ఎవ్వరూ రావద్దని చెప్పి వెళ్లాము.

అతను యింకా ఇలా చెవుతున్నాడు. లగ్నకాలము నందు తెరశెల్లా తొలగించారు. నేను చాలా అపరాధం చేశాననుకొన్నాను. అంత దివ్యసుందర విగ్రహానికి నేనూ నా ఐశ్వర్యంగూడా సరిపోలవనుకున్నాను ఆమె కన్నెత్తి నన్నుచూచింది. తరువాత రెప్పలు వాలిచింది. అప్పటినుండీ యిప్పటిదాకా ఆమె తెరచినకన్నులను తిరిగి చూడలేదు. మొదటిసారి ఆమె తెరచిచూచినప్పుడు నాకు కాన్పించిన ఆకర్ణాంతములు:నూ, ప్రఫుల్లారవింద సదృశములునూ అగు కన్నులు యిప్పటికినీ నాహృదయ ఫలకము:న హత్తుకొనియున్నవి. ఆకన్నులనే యిప్పటికినీ మనసులో పూజించుకొనుచున్నాను.

పెండ్లిలో ఆమె చెలికత్తెలు ఆమెను వీణ వాయించమనేవారు. ఆమె వాయించేదికాదు. బలవంతానఎప్పుడైనా వాయించినా అందులో అపశృతి గాని అపశృతి ఏదో నాకు స్ఫురించేది. వివాహం జరిగిపోయింది.

శోభనపురాత్రి ఆమెను యెన్నో విధాల ఉపలాలనం చేయటానికి ప్రయత్నించాను. ఆమె చాలావిముఖముగాఉన్నట్లుతోచింది. ముఖము మీాద ఉన్నది సిగ్గుకాదు — ఏదోస్థిరపడిన వైముఖ్యమున్నదనినిశ్చయించుకున్నాను. అయినా చదువుకున్నదిగదా అని మెల్లగా 'నీకు దేహములో ఉల్లాసము:గా లేదా' అన్నాను- 'నేను యింతవరకు ప్రేమింపలేకపోయినాను- క్షమించండి' అన్నది.

అప్పుడు జ్ఞాపకంవచ్చింది. పెండ్లిలో 'నీవు కట్నం పెట్టలేక ఈఅనాకారిసిమెడకుపోశావు. అందంగాఉన్న పేదవాడికిచ్చినా నేను సంగీత పాఠాలుచెప్పి కుటుంబపోషణ చేసేదానను' అని కమల తండ్రితో అన్నట్లు నాకు వినబడేలాగ యెవరో చెప్పుకున్నారు. నా కిప్పటి కండ్లు పూర్తిగా తెరుపులు పడినై.

'నేను నిన్ను నిర్బంధించేటంత మోటుతనం అలవాటులేదు. మంచిరోజులు వచ్చి నీవు

ప్రేమింపగలిగేదాక యెదురుచూస్తాన'న్నాను. ఇంతవరకు 'నాతిగల బ్రహ్మచర్యమే చేస్తున్నాను- కొంతకాలానికే యేదో నైరాశ్యము, విసుగు, చికాకు నాలో కనబడ్డినై - ఏదన్నా ఉల్లాసం కలిగించే పనికోర్కై వెదుక నారంభించాను.'

ప్రతిదీ మొదట్లో ఉత్సాహం కలిగించినట్లే ఉండి చప్పబడిపోయేది - అప్పుడు అమెరికా వెళ్ళి చూచివద్దా మనిపించింది. మాతండ్రితో చెప్పాను. ఆయన యెన్నోవిధాల నాప్రయత్నాన్ని మాన్పింపచూచాడు – చివరకు ఆశీర్వదించి పంపాడు.

అమెరికాలో అనేక సుందరమైన చోట్లను చూచాను. సీతాకోక చిలుకలవలె వింతవింతలగు అమరికలు చేసుకొన్న యువతులను ప్రౌఢాంగనలను చూచాను. ఇవి యేవీ నాకు తృప్తినీయలేదు. నా దేశము-నాకమల- యీ రెండే. కానీ నాకమల నాకమల కాలేదు. హిందూదేశము పోదామా? వద్దా? అనుకొన్నాను.

చికాగోలో ఇండియాక్లబ్బు అను సంఘము గలదు. నేను ఒకరోజు సాయంకాలము అచటకు వెళ్లాను. ఆరోజున చాలామంది భారతీయులు అచటకు వచ్చారు. తెనుగువాళ్లు చాలామంది ఉన్నారు. సంగతి యేమిటీ అన్నాను. ఈరోజున చెన్నపట్నము స్టేషన్‌లో ద్వారం వెంకటస్వామినాయ్డు ఫిడేలు సోలో, దాని తరువాత మిసర్సు మోహనరావు వీణె డబుల్ ప్రోగ్రాము ఉన్నదీ అన్నారు. సకాలానికి స్విచ్ వేశారు.

ఫిడేలుపాట వింటున్నాను. గడియారము ముల్లు తిరుగుతోంది. పాట అక్కడే ఉంది. నేను పాటలో లీనమైనాను.

తరువాత వీణె ప్రారంభించింది. 'మునునేచేసిన పూజాఫలము' అను పల్లవి యెత్తుకొని వీణె శృతిలో తన గొంతుకలిపి నా కమల పాడుతోంది. స్వేచ్ఛగా పాడుతోందేమో నా కా పాటలో అపశృతి స్ఫురించలేదు. పసిడికి తావి అబ్బితే బాగుంటుందీ అనుకొంటాము. నా కమలకు రెండూ అబ్బినవి. కానీ నాకమలే నాకు అబ్బలేదు, అనుకొన్నాను. పాట చాలా బాగున్నది. నాయుడుగారి ఫిడేలుకు దీటువస్తుందని చెప్పలేనుగాని సహజముగా వీణెకు ఉన్న మార్దవము ఫిడేలుకు లేదు. అందువల్ల రెండూ సమముగానే ఉన్నవేమో అనుకున్నాను. ఇందులో కొద్ది స్వాభిమానము కూడా ఉన్నదేమో చెప్పలేను. ఆమెనుగూర్చి యిలాగే కలలుకంటూ అమెరికాలో ఉండిపోయాను. ఈలోపల కమలకు మశూచికము రావడము నయము కావడము కూడా మా తండ్రి, నామామగారు వ్రాసిన రేడియోగ్రాములు, ఏయిర్ మెయిల్సు, మొదలగువాటి వలన తెలుసుకొన్నాను, ఇంతలో ఒకటెక్నికల్ బ్రాంచిలో నేను తర్ఫీదు పొందుతూ ఉండి యిప్పటిదాకా రాలేకపోయినాను. ఇప్పుడు నాకు మీరు చెప్పదలచినదేమో చెప్పండి అన్నాడు. నాకు ఆశ్చర్యము వేసింది. అతని యోగ్యతను గూర్చి గౌరవము కూడా కలిగింది. నేను రేపు ప్రొద్దున వచ్చి మాటలాడతాను అని చెప్పి వెళ్లాను.

మర్నాడు నేను వెళ్లేటప్పటికి తల్లీ, తండ్రీ కుమార్తెనుయేదోబుజ్జగిస్తున్నారు. ఆమెనిర్లిప్తముగా కూర్చొన్నది. అక్కడి సోఫాలో కూర్చొని రాత్రి మోహనరావు చెప్పిన

వృత్తాంతమంతా సవిస్తరముగా చెప్పాను. ఆమె తండ్రి "అమ్మా! యీ వృత్తాంతము నిజమేనా" అన్నాడు. ఆమె కంటనీరు పెట్టింది. ముఖముమీద సిగ్గు తాండవిస్తోంది. ఒకసారి నావంక తలెత్తిచూచి నన్ను వారివద్దకు తీసికొని వెళ్ళండి. నేను క్షమార్పణ కోరుకొంటాను అన్నది. రాత్రి నేను మోహనరావు మాటలాడిన గదిలోనికి ఆమెను తీసికొని వెళ్లాను. మోహనరావు అప్పుడే బత్తాయి పండు వలుచుకొని తింటున్నాడు బల్లమీద ఖాళీచేసిన ఫలహారపు పళ్లెము పెట్టిఉన్నది. నే నామెను తీసికొనివెళ్లేటప్పటికి ఆతను నిబ్బరముగా కూర్చొన్నాడు. నే నొక కుర్చీలో కూర్చున్నాను. నేరం చేసిన బడిలోని పిల్ల కాయవలె ఆమె నాయెదుట నుంచొంది. మోహనరావు, నీభార్యను తీసికొని వచ్చాను, అన్నాను. తాము నాభాగ్యవిధాత అన్నాడు. నాకు సిగ్గేసింది. కమలా నీవు చెప్ప తలచిందేమో చెప్పు అన్నాను. ఆమె సిగ్గుతోను, గాద్గద్యముతోను యెంతో సేపు చెప్పింది. దాని పర్యవసానము యిది. 'నేను చిన్నప్పటి నుండీ గారాబముగా పెరిగాను. నేను యెంతో అందగత్తెనని మా బంధువులు అంటూ ఉండేవారు. నాకు ఆనమ్మకమే యేర్పడ్డది. లోకోత్తరమైన సౌందర్యము గల పురుషుణ్ణి వివాహమాడవలెనని అనుకొనేదానను. అప్పటినుండి యిప్పటిదాకా నేను కోరిన సౌందర్యఖనియైన స్వప్నపురుషుడు నాకు యెక్కడా కనిపించనే లేదు. నావివాహము నాటికి ఆస్వాతిశయమే ఉండేది. సిగ్గుచేత పెండ్లికి ముందుగాని, పెండ్లిలోగాని తలితండ్రులతో యీ విషయమును చెప్పలేకపోయినాను. లగ్నమునాడు నేను నాభర్తను చూచేటప్పటికి నా ఆశలన్నియు నశించిపోయినట్లు నాకు తోచింది. ఆ భీభత్సముతో నాకు మతి పోయింది. నాకు మతితెలిసి చూచేటప్పటికి నేను మా అత్తవారి యింట్లో ఉన్నాను. అంతా జరిగిపోయింది. యావజ్జీవము బ్రహ్మచారిగా ఉండామనుకొన్నాను. తరువాత చిన్న చిన్న వార్షికోత్సవాలలోను, వినోదాలలోను నాపేరు అడిగి వేయించుకొనికూడా వీణె వాయించేదానను. సభికులు యెంతో మెచ్చుకొనేవారు. మోహనరావు నాకు బొత్తిగా తగనివాడని నేను అప్పుడు తలిచేదానను.

ఒకరోజున మాయింటికి మెడ్రాసు రేడియో కంపెనీయేజెంటు వచ్చి నాపాట రేడియోలో ప్రోగ్రాము యిప్పించాలి అని మానాయనను అడిగాడు. మా అమ్మ వద్దనే అంటున్నది. అయినా మానాయన ఒప్పుకొన్నాడు.

రేడియోపాట రాత్రి వెంకటస్వామినాయుడు గారి ఫిడేలు తరువాత నావీణే జరిగినవి. మరునాడు మద్రాసు పత్రికలన్నీ మా యిద్దరి వాయిద్యమును బాగున్నదని మెచ్చుకొన్నాయి. హిందూ పత్రిక ఆర్టిస్టు నాపాటను ప్రత్యేకముగా మెచ్చుకొన్నాడు నాకు చాలా ఆనందము కలిగింది, నాగర్వముకూడా ఉన్నత శిఖరములకు అందుకొన్నదని యిప్పుడు ఒప్పుకొన్నాను.

ఆరాత్రి యింటికి వస్తూ ఉండగా మెయిలులోనే జ్వరము తగిలింది. అది మశూచికజ్వరమని నాకు తెలిసిననాడుతల్లడిల్లిపోయినాను. నాముఖమంతా నల్లనిమచ్చలు ఉన్నట్లు నేను నా భర్తను స్వీకరించమని ప్రాధేయపడినట్లు నన్ను దెప్పుతూనిరాకరించినట్లుభావించుకొనేదానన్ను

అప్పుడు నాకన్న నాభర్తయెంతసౌదర్యముగా ఉన్నాడో నామనస్సుకు వచ్చింది ఒక రోజున కన్నులలోపలి పొక్కులుచితికి కన్నులు మెరిపడినాయి. కన్నులు కనబడ లేదు. నేను గుడ్డి దాననైతే నాభర్త నన్ను స్వీకరిస్తాడా అనుకొనేదానను. ఒకరోజున మాటరాకుండా పోయింది. హిందూ ఆర్టిస్టు మెచ్చుకొన్న నా కంఠములోని మాధుర్యము పోయి చివరకు మాటకూడారాకుండాపోతే నాభర్త స్వీకరిస్తాడా అనుకునేదానను. నాభర్తను అవమానపరచాను. అతను యెప్పుడైనా తిరిగివస్తాడా అనిరోజులు లెక్కపెట్టేదానను. నిరాశపొందే దానను. ధైర్యము తెచ్చుకొనేదానను. విసుగు పుట్టేది. చికాకుపుట్టేది. నాతల్లిదండ్రులకు నా ప్రవర్తన అర్థమయ్యేదికాదు. మోహనరావు మీతో చెప్పినసంగతులన్నీ అక్షరాలజరిగినవే. ఆయన సౌందర్యము చర్మముమీదకంటే లోపలనే యెక్కువగాఉన్నదని నాకు యిప్పుడు తెలిసింది. హృదయసౌందర్యము పోలిస్తేఆయన కాలిగోరికికూడా నేను చాలను. ఆయనకు దాసిగానుండుటకు కూడా నేను చాలుతానో లేదో. వారిక్షమాభిక్ష వేడుతున్నానని కాళ్ల మీదపడింది. అతడామెను పైకెత్తిదగ్గిరగాసోఫా మీద కూర్చోపెట్టుకొన్నాడు. నాకు వేదము రాదుకనుకమామూలు మాటలతోనే ఆశీర్వచనముచేశాను. ఆరోజు సంక్రాంతి. సంక్రాంతి పండుగకు వచ్చిన భజంత్రీలు కామవర్ధనీరాగమును శ్రావ్యముగా పాడుచున్నారు.

భగవంతుని చైదములు అనిర్వాచ్యములు. కష్టములో కూడా సుఖబీజాలను ఉంచుతాడు అనుకొన్నాను.

చుట్టతాగు దురభ్యాసము

మహాత్మా గాంధి

ప్రశ్న:- మద్యపాన నిషేధమును గురించి చాలకాలమునుండి యెంతో ఘాటుగా వ్రాయుచున్నారు. కాని, చుట్టతాగుటను గురించి అంతఘాటుగను, తరచుగను వ్రాసి యుండలేదు. భయమును కలిగించు నంత త్వరగా యీ చెడుగు వ్యాపించుచున్నది. చిన్న పిల్లలు కూడా యెంతో ఎక్కువగా దానికల వాటు పడుచున్నారు. చుట్టకాల్చుటచే తగలబడి పోవుచున్న కోట్లకొలది ధనము, మనబీద దేశములో మంచిపనులనిమిత్తము వినియోగించ వచ్చును.

జవాబు:- ఆయన యెత్తిపొడుపు నిజమైనదే కాని పాతదే. భయమును కలుగజేయు నంత మర్యాదస్థానము చుట్టకాల్చుటకు యిచ్చుట వలననే, దానిని నేను గట్టిగా చెప్పకుండుటకు కారణము. ఒక దురభ్యాసము ఆస్తికి వచ్చినప్పుడు దానిని నిర్మూలించుట యెంతో కష్టము. ఈ విధముగ అంగీకరించుటవలన అర్థములేని దురభ్యాసమును తగ్గించుటకు ఆందోళన చేయరాదని భావించరాదు. అది యెప్పుడు, యేవిధముగ చేయవలయు ననునదే ప్రశ్న. దానికి జవాబుచెప్పుటకు నాకు సమర్థత చాలదని విచారముతో నేను వొప్పుకొనుచున్నాను.

స్త్రీల వ్యాధులు

అనార్తవము

స్త్రీలలో ప్రతి చాంద్రమాసములోను ఒక తూరి కలుగుతూ ఉండే ఋతుధర్మము కలుగకుండుటకు అనార్తవమని పేరు. గర్భధారణ కాలమునను, వయస్సు మళ్ళినప్పుడును ఆగిపోయే ఆర్తవమునకు యీ పేరు వర్తింపదు. అది జబ్బున్నూ కాదు.

14, 15, 16 సంవత్సరములు వెళ్ళినను కన్యక రజస్వల కానిచో దానికి బాలికా అనార్తవమనియు, మధ్యకాలములో అకస్మాత్తుగా ఆర్తవము ఆగినచో ఆగంతుక అనార్తవమనియు, వయస్సు మళ్ళక పూర్వమే అకాలములో కలిగే అనార్తవమునకు అకాల అనార్తవ మనియు పిలుస్తాము. ఇందులో బాలికా అనార్తవమును గురించి ముందు వ్రాసెదను.

బాలికా అనార్తవము - కారణములు

చిన్నతనములో యుక్తమైనఆహారము లభింపక పోవుటవలన ఆర్తవము ఆలస్యముగా కనుబడును. మాతృగర్భమునం దున్నప్పుడే లభించిన వ్యాధుల వలన రక్తమునందలి నైర్మల్యము తగ్గి ఉండుటవలనను ఇదికలుగును. తినినపదార్థము సరిగా జీర్ణము కానపుడును, రసధాతువు క్రమముగా రక్తముగా మారకుండుటవలనను ఈవ్యాధి కలుగును. బిడ్డగా నున్నపుడే కలిగిన (శిశువ్యాధులలో కలిగిన) దేహదౌర్బల్యమువలనను ఆర్తవము ఆలస్యముగా కలుగును. చిన్నతనములో కలిగిన గండమాల, క్షయ, రిక్కెట్లు మొదలగు దేహమును క్షీణింపచేసే వ్యాధులవలన దౌర్బల్యము కలుగును. అందువలన కూడా యీ వ్యాధి కలుగుచున్నది. రక్తక్షీణము, పాండువు, తరచుగా వస్తూఉండే జ్వరము, సన్నిపాతజ్వరము మొదలగువానివలన కూడా ఆర్తవము ఆలస్యమగుట కలదు.

గర్భాండములలో ఉండవలసిన మార్దవము లేక మొద్దుబారి ఉన్నప్పుడును ఇట్టివ్యాధి కలుగును. జననేంద్రియాలలో ఉండవలసిన చైతన్యము తగ్గిఉండుటవలనను ఇట్టి వ్యాధి కలుగుచున్నది తెగతిని, పనిచేయకుండా ఉండుటవలన క్రొవ్వెక్కిన దేహమునందు కూడా జననేంద్రియాలలో చైతన్యము తగ్గిపోయి యీ వ్యాధి కలుగుచున్నది.

రసము రక్తముగా మారక కలిగే శ్వేత ధాతువుకూడా ఆర్తవమును ఆపును.

ఇంకొక విధమగు కారణముకూడా గలదు. గర్భాండములో పక్వమైన శోణితాణువు చేరినప్పటికీ గర్భాండము కఠినముగా నున్నయెడల అందలి ఋతురక్తము బయటకురాదు. జననేంద్రియాలలో బరువుగాను, నొప్పిగాను ఉంటుంది. గర్భాండము ఋతురక్తమును వెడలింపనందువలన దుర్బలముగానుండే బహిష్కార్యావయవములలోనికి ఋతురక్తము చేరుకొని వెడలుట వలనకూడా ఆర్తవము ఆగిఉండును. అప్పుడు ఋతురక్తము ముక్కులలోనుండిగాని, నోటివెంటగాని, ఆసనము వెంటగాని, మూత్రద్వారమునగాని వెడలిపోవును.

ఇట్టి వ్యాధికి చికిత్స చేయుటలో ఋతురక్తస్రావకరమగు మందులను తరచుగా వాడుచుందురు. వాటిని వాడరాదు. వాడినందువలన అవయవములును చెడిపోవును.

చికిత్స

జననేంద్రియాలలో ప్రత్యక్షముగా రోగము లేనపుడును, రక్తమునందు చెప్పదగినంత దోషములు లేనపుడును, దేహములో దౌర్బల్య కారణములగు వ్యాధులు లేనపుడును, సామాన్యముగా కనబడే అజీర్ణాదివ్యాధులు లేనపుడును ఆబాలికకు యీ క్రింది చికిత్స చేయవలెను.

1. తగినంత ఆరుబయిటి వ్యాయామము, ఇంటి పనులు. వీటివలన మొద్దుబారిన దేహావయవములలో చైతన్యము కలుగుతుంది. కదలించిన అవయవములందు బలము చేరుకొంటుంది.

2 ఉదయము పూట పాదరక్షలు లేకుండా మంచుపడినట్టిగాని, పడనట్టిగాని గరిక మీద నడక. ఇందువలన ఉదరమునందలి అవయవములలోని మాంద్యముతగ్గి చైతన్యముతగ్గును. నడకకూడా ముసలమ్మలవలె నడవక నిటారుగా నుంచొని నడచుట

3. నీటిలోఈత. ఈత వలన ఉదరము నందలి అవయవములలోని చెడువేడి తగ్గి బలము చేకూరును.

4. సౌమ్యమైన ఒత్తిడితో మోకాటిమీదను, వెన్నుమీదను నీటిధార. దీనివలన ఉదరమునకు సంబంధించిన నాడులందు ప్రతీకారము (రెఫ్లెక్స్ ఏక్షను) కలిగి గర్భకోశమునకు సంబంధించిన యీవ్యాధి తగ్గును.

బాలికలలో నాలుగు వారములకు ఒకతూరి చన్నులు బరువగుటయు జననేంద్రియములందు బరువును, పోట్లును కలుగును. దీనికి యీ క్రింది చికిత్స చేయవలయును.

ఈ స్థితిలో గర్భాండమునందు శోణితాణువు పక్వమగుచునే ఉన్నదనియు అందుండి ఋతు రక్తమును బయటకు గెంటే సామర్థ్యము లోపించి ఉండుటవలన ఆర్తవము ఆగిపోయిన దనియు మనము గ్రహింపవలయును.

ఇట్టి స్థితియందుమాత్రమేఋతురక్తమునుబయటకు వెడలింపదగిన ఈ ప్రక్రియలు చేయవలయును. ప్రతిదినము ఉదయముపూట మలసాధికకు చన్నీటితో ఎనిమా చేయవలయును. నులకమంచముమీద బోర్లపడుకొని పొత్తికడుపునకు పదినిముషములు నీటి ఆవిరి, సాయంత్రము ఒకలింగస్నానము చేయించి పొత్తికడుపునకు యెండతగులునట్లు పరుండవలయును. దినము విడచి దినము అప్పడాలకర్రతో పొత్తికడుపుమీద నేయిరాచి అప్పడము ఒత్తినట్లు నెమ్మదిగా మర్దనము చేయవలయును. మలబద్ధకము గురించి చెప్పిన ఉదరసంబంధమైనవ్యాయామమును కూడా ప్రతిదినము చేస్తూఉండవలయును.

ఆగంతుక అనార్తవము - కారణములు

జ్వరము, పొంగు, ఆటలమ్మ, మశూచికము, శ్వేతకుసుమము, మొదలగు వ్యాధుల తరువాత దేహములో దార్ఢ్యము తగ్గిఉండుటవలన ఆగంతుకమగు అనార్తవము కలుగుతుంది. దీనికి కూడా ఋతురక్తస్రావకరములగు మందులువాడుతారు. దేహములో బలము చేకూరినంతనే ఆర్తవము తిరిగి ఆరంభించును. దేహమునకు తిరిగి బలముచేకూరని యెడల క్రమముగా పాండువు, రక్తక్షీణము, క్షయ మొదలగు వ్యాధులు కలుగుటకు వీలుండును. కనుక ఒక యువతికిగాని, ప్రౌఢకుగాని యిట్టి వ్యాధి కలిగినప్పుడు బాలిక అనార్త

వమునకు చెప్పిన చికిత్సప్రక్రియలతో అయిదు ప్రక్రియలను ఆచరించ వలయును.

అకాల అనార్తవము—కారణములు

స్త్రీలలో సాధారణముగా 45, 50 సంవత్సరములమధ్య వయసు మళ్లును. ఇంతకుముందుగా ఆర్తవము యెవరియందైనా ఆగిపోయినయెడల అది అకాల అనార్తవమందుము. స్త్రీలలో గర్భధారణము వలన కలిగే అనార్తవమందు యీ క్రింది లక్షణము లుండును. పైత్యముగా నుండుట, వికారము, దౌర్బల్యము. ఈ గర్భధారణము నకు చికిత్స చేయనక్కరలేదు.

దీనికి కారణములు- రక్తక్షీణము, గండమాల, సవాయి, ప్రసవకాలములో యెక్కువగా రక్తము వెడలిపోవుట, గర్భస్రావము లు మందులవాడుక, కాలికమైనఅజీర్ణము, గ్రహణి, అతిసారము.

11, 12 వ యేటనే ఋతుమతులైన బాలికలు పెద్దవారైనవుడు వయస్సు మళ్ళినయెడల అది 35, 40 సంవత్సరముల యేటనే జరుగును. దీనికి ప్రత్యేకముగా చికిత్స లేమీ లేవు. బాలికా అనార్తవములో చెప్పిన మొదటి 5 ప్రక్రియలే అకాల అనార్తవమునకు కూడా చేయవలెను. ఇందువలన వయసు మళ్లిన కాలములో దేహములో కలిగే మార్పులవలన సంభవించే దౌర్బల్యాది అనారోగ్య లక్షణాలను తగ్గించుకొనుటకు వీలుగా నుండును.

రోగములు అందుకు దగిన పథ్యములు

స్వామిహంసానంద సరస్వతి

1. రోగములకు ఔషధమే చికిత్సాసాధన మని అనేక వైద్యులకును రోగులకును నమ్మకము. పథ్యములేని మందంటే రోగులకు అమితానందము. కఠినమైనపథ్యము విధించిన, అనేకమంది రోగులు చికిత్స చేసుకొనుటకే యిష్టపడరు. అయినప్పటికిని మందులు వాడకుండానే కేవలము పథ్యముతో రోగములు కుదుర్చుట మన అనుభవము. తగని ఆహారాన్ని మితిమీరి భుజించుటచే రోగములుత్పన్నము లగుచున్నవి. అందువలన తగువైన ఆహారాన్ని సక్రమమైన స్థితిలో మితముగా ఉపయోగించినట్లైతే రోగములన్నియు నాశనమగునని మన నిశ్చయము. కొంత ఔషధసేవనశక్తివలన, కొన్నిరోగములు శమించినప్పటికిన్ని చెడుగు ఎక్కువగా సంభవించుచున్నది. గనుక మందులే ఉపయోగించకుండ యుక్తముగునట్టి ఆహారాన్నే ఔషధముగా భావించి తెలివితేటలుగలిగి మంచి నడవడికతో ప్రవర్తించినయెడల రోగములు నాశనమైపోవును. శరీరానికి ఏలాటి చెడుగూ సంభవించదు. మరియు కష్టము లుండవు. మలము, మూత్రము, చెమట, కఫము, వాతము మొదలగువానిని చక్కగా బహిష్కరించుచికిత్సలు జరిపిసరియైన పథ్యముతో నుండిన రోగములు సునాయాసముగా కుదురును.

2. సరాసరికి అన్ని జబ్బులయందును అజీర్ణ కారకములగు పప్పుపదార్థములను, క్రొవ్వు పదార్థములను వదలవలెను. పాలు అజీర్ణము కలిగియుండు నప్పుడు పుచ్చుకొనగూడదు,

కాఫీ, టీ, సారాయము, నల్లమందు, ఓవల్ టీన్, కోకో, కృత్రిమ పాలు, పొగాకు, గంజాయి, నస్యము, బీడీ, చుట్ట, సిగిరెట్, తాంబూలము, సంభోగము మొదలగున వన్నియు విసర్జన చేయవలయును, మనోచింతలకు చోటివ్వకూడదు. ఆత్మశాంతి గలిగి సౌమ్యముగా నుండవలయును. కాని ఆ యా రోగములకు తగినట్లు నిశ్చయింపబడిన ఆహార పదార్థములతో భుజింపవలయును. తక్కిన వాటికి స్వస్తి చెప్పవలయును.

అరుచియందు పథ్యము

3. మలమూత్ర విసర్జనకు తగువైన క్రియలను జరుపుచు కనీసము మూడు దినములైననుఉపవాసముంటూ ఎద్దానిని తాకక శుద్ధమైన జలమునే త్రాగవలయును. ఉపవాస తదనంతరము నన్న నిమ్మపండ్ల రసము, తర్వాత పుల్లనారింజ, చీనీనారింజ, కమలా, ద్రాక్ష, వీటిరసమును మాత్రమే అరుచిపోవునంతవరకు ఉపయోగిస్తూ యోగ్యత ననుసరించి ఆహారాన్ని హెచ్చించుచూ రావలయును

వమనమునకు పథ్యము

4. అరుచికి ఏ పథ్యము చెప్పబడినదో అదియే వమనమునకును జరుపబడిన చాలును. కాని, నిమ్మపండు రసము ఎక్కువగా వాడుట చాలమంచిది. వాంతిలో రొమ్ము నొప్పి ఉన్నట్లైతే కొంచెము అల్లపురసము తేనెతో కలిపి తీసుకొనవచ్చును.

విరేచనమునకు పథ్యము:—

(5) దాహము గలిగినప్పుడు శుద్ధజలమును త్రాగవలయును, నీరు, మజ్జిగ అప్పుడప్పుడు నిమ్మ నీరుతో కలిపిన మజ్జిగ త్రాగవలెను. విరేచనాలు నిలుచునంతవరకు యితర ఆహార పదార్థాలేవియు భుజింపరాదు. కొంపలను తీయునట్టి ఉప్పు, కారము, చింతపండు సంపూర్ణముగా వదిలివేయవలెను. పాదములతోనైన వాటిని తాకరాదు

కడుపునొప్పి, ఉబ్బసములకు పథ్యము

6. అరుచికి చెప్పబడిన పథ్యములో జీర్ణమునకు కష్టతరములగు పాలు, పప్పుపదార్థములు, పిండి పదార్థములు, గడ్డలు, అన్నము, రొట్టె మొదలగు బలకరమగు పదార్థములు వదలవలయును. తేలికగాజీర్ణించు పండ్లరసము, పండ్లు, లేత కొబ్బెరనీరు, పలచని మజ్జిగయు, అప్పుడప్పుడు పుచ్చుకొనుచుండిన చాల మంచిది. ఆకలి బాధకు తాళలేనప్పుడు బియ్యపు గంజినీటిపై నుండు తేటనీరును, లేక గోధుమ గంజిపై తేటనీరును త్రాగిన సులువుగా జీర్ణించును. యింకను ఎక్కువ తినవలయునను జిహ్వాచాపల్యము గలిగిన యెడల - పొన్నగంటి, గుంటగలగర, బచ్చలి, మెంతికూర, దోసకాయలు ఉడికించి మితముగా చల్లార్చి ధారాళముగా తినవలయును. దోసకాయలు, గుమ్మడికాయలు, పొట్లకాయలు, బీరకాయలు, దొండకాయలు యివి పచ్చివిగానో లేక ఆవిరితో నుడికించి గాని తినవచ్చును. మలబద్ధకము, కడుపునొప్పి పూర్తిగ వదిలిన తర్వాతనే, మజ్జిగన్నము తినవచ్చును. పప్పు, చారు క్రమక్రమముగా చేర్చుకొని భుజింపవచ్చును.

7. జ్వరమునకు పథ్యము:— జ్వరము కలిగినప్పుడునుండియే యాహారమును తిన గూడదు.

(55 పేజీచూడుడు)

అంతర్వ్రణము

మృ. ఆం.

మానవజాతిని పీడించు దుర్భర రోగములలో అంతర్వ్రణము చాలా ముఖ్యమైనది. మిగిలిన రోగములకన్న యీ రోగముతో చాలా యెక్కువమంది చనిపోతున్నారు ప్రజారోగ్యమునకై వెచ్చింపబడు ప్రభుత్వ ధనము యీ భాగములో పూర్తిగా నిష్ప్రయోజనమగుచున్నది. దీనియొక్క వృద్ధి క్షయములును, కారణములును, మందువైద్యము వారి నిర్ణయ పద్ధతులను, చికిత్సా విధానములను ఫలితములను సావకాశముగా తెలుసుకొందాము. ప్రకృతి వైద్యమువారి దృష్టితో రోగనిదానమును చికిత్సా క్రమమును పరామర్శిద్దాము.

డాక్టరు టిల్డన్ తన ఆరోగ్య తత్వములో యీ క్రింది విధముగా చెప్పాడు. ఆరోగ్య విషయికమగు నూతన పరిశోధనలగూర్చి యేమేమో చాలా చెప్పుతారు. తీరావిచారించగా వీటిలో ఆవంతయు సత్యము ఉండదు

వైద్యము పేరుతోను, మందుల పేరుతోను బంగారు గోడలను కట్టుట మన వైద్యులకు బాగా తెలుసుగాని జలుబు, ఇన్ఫ్లుయెంజా మొదలగు తేలిక రోగములనుకూడా రాకుండా తమ్ము కాపాడుకొనుటకు వీరిచేత కాకుండా ఉన్నది. వీరికే చేతకానపుడు వీరు బయట వారికి బోధించున దేమున్నది?

అలోపతీవైద్యులలో డా. డబ్ల్యు. జే. మేయో సిద్ధహస్తుడు, విద్వాంసుడు. శస్త్ర విద్యలో అద్వితీయుడు. వైద్యములో లక్షలాది సంపాదించి కుబేరుడైనాడు. వివిధ విశ్వవిద్యాలయములనుండి పారితోషికముల పొందాడు. తన పని పూర్తిచేసుకొని, అంతర్వ్రణములను శస్త్రములతో కుదుర్చుటకన్న బూటకము మరొకటి లేదన్నాడు.

అంతర్వ్రణమునుండి చావులు పెరుగుచున్నవా, తగ్గుచున్నవా? అను ప్రశ్నకు మేయోపండితుడు యీ క్రింది సమాధాన మిచ్చాడు. "గత అరువది సంవత్సరముల పూర్వముకన్న యిప్పుడు మానవులు యెక్కువ కాలము బ్రతుకుచున్నారు. ఇదివరకు నలుబది సంవత్సరములు బ్రతికెడివారు. యిప్పుడు యేబది రెండు సంవత్సరములు బ్రతుకుచున్నారు. అంతర్వ్రణముకూడా సామాన్యముగా నలుబది సంవత్సరములు దాటిన తరువాతనే ప్రవేశించుచున్నది. అంతర్వ్రణమునుగూర్చి చాలా పరిశోధనలు జరుగుచున్నవి. ఇంకా పెరుగుచునే ఉన్నవి.

ఇంత గొప్పవిద్వాంసుడుకూడా అంతర్వ్రణమును గూర్చి తృప్తికరముగా చెప్పలేకపోయినాడు. జీవితపరిమాణము పెరుగుట, యెక్కువగా తెలుసుకొనుట మొదలగు కుంటిసమాధానములను చెప్పి దాటుకు పోయినాడు.

అంతర్వ్రణముల పుటుకను గూర్చి తెలుసుకొనుటకు పూర్వము దేహములో కలుగు మంటలను గూర్చి ముందుగా తెలుసుకొందాము. దేహములో యిమడని పదార్థము నంతను బయటకు పంపుటకు ప్రకృతి యెల్లప్పుడునూ ప్రయత్నము చేయుచునే ఉండును. అరగక మిగిలిపోయిన పదార్థము లోపలనే పులిసిపోతుంది. ఎక్కువ ప్రదేశమును ఆక్రమించుకొంటుంది. విశ్లేషమును పొందుతుంది. విడివడిగాని బయటకు పోదు.

ఈ క్రియములో వేడి, ఉబుకుట, కందుట బాధ కలుగుతుంది. దారినపోయే ప్రతివారికిని యీలక్షణములు బయటకే కనపడుతాయి. ఈ మంటలు కాలికముగా నిలచిపోతేగాని అంతర్వ్రణము పుట్టదు. ఏప్రదేశములో రక్త ప్రసరణఅధికముగా ఉంటుందో అచటనే వేడి హెచ్చుతుంది. ఏప్రదేశములోని మలినములు బయటకుపోక లోపలనే నిలచి ఉంటవో అచటి కణములలో అణువులలో అణువుల కదలిక తగ్గుతుంది. బహిష్కరణ జరుగదుగాన మలినములు నిలచిపోతవి. అందువలన ఉబుకుతుంది ఎక్కువ రక్తము అచట చేరుతుంది గాన కందుతుంది. ఎర్రబడుతుంది. ఉండవలసిన పదార్థముకన్న హెచ్చు పదార్థము అచట చేరుతుందికాన నరములకు ఒత్తిడి తగిలి, తీపు, బాధ కలుగుతుంది.

మంటలు కలిగినాయిగదాఅని మనము ఆదుర్దా పడనక్కరలేదు. రోగపదార్థమును బయటకు నెట్టి దేహమునకు ఆరోగ్యము చేకూర్చుటకే ప్రకృతి సదా ప్రయత్నము చేస్తూ ఉంటుంది. మలినములన్నీ బహిష్కరింపబడిన తరువాత దేహమునకు ఆరోగ్యము చేకూరుతుంది. బహిష్కరణ క్రమముగా జరుగకపోతేనే రోగము వస్తుంది. బహిష్కరణ క్రమముగా జరుగుటలేదని తెలుసుకొని దేహములోని ధాతుశక్తిని జీర్ణక్రియాది మిగిలిన పనులకు వినియోగింపక బహిష్కరణనే జరువునట్లు చేసినయెడల రోగము త్వరగా నయమగును. రోగపదార్థపు తయారును తగ్గించినయెడల ప్రావులేకపోవుటచే రోగము అంతరించును. అంతర్వ్రణముకూడా ఒక్కమ్మడిగా పుట్టదు. దీనికికూడా దశలుకలవు. ముందుగా ఆ ప్రదేశము కందుతుంది. తరువాత ఆప్రదేశములో మంటలు కలుగుతాయి. క్రమముగా అచట కంతి ఒకటి యేర్పడుతుంది. మొదటలో యిది చాలా చిన్నదిగానేఉంటుంది. చాలామందిలో యిది క్రమేపీ పెరిగి కుంకుడుగింజంత అగుతుంది. ఈకంతి యికను పెరగక ఆగిపోవుటయు గలదు. నమసిపోవుటయు గలదు. అంతర్వ్రణముగా మారి బాధాకరము కాకపోవుటయు గలదు. రోగప్రవణత అందుకు అనుకూలముగా నున్నప్పుడు పైనచెప్పిన పెద్దకంతి చిన్నచిన్న కంతులుగా విడబడుతుంది. ఈచిన్నకంతులన్నీ సమానముగా ఉండనక్కరలేదు. ఇందులో కూడా చిన్నవి, పెద్దవి ఉండవచ్చును.

అంతర్వ్రణము వంశానుగతముగా రాదు. స్వార్జితముగా సంపాదించుకొంటే వచ్చేదేను. తల్లిదండ్రులనుండి యీ రోగము బిడ్డలకు రాదు. వారి అలవాట్లలోని తేడావలననే యీ రోగము వస్తున్నట్లుయిప్పుడిప్పుడు తెలుసుకొంటున్నాము. ఉప్పును యెక్కువగా వాడినందువలనను యిది పెరుగునట్లు తెలుసుకొంటున్నాము. మాంసముకూడా దీనిని వృద్ధి చేస్తుంది. మాంసమును యెక్కువగాతిను అమెరికాలో యీ రోగమునుండి చాలమంది చనిపోవుచున్నారు.

జీర్ణక్రియ, బహిష్కరణ క్రియలు తృప్తికరముగా జరగనందున యీ రోగము పుట్టుచున్నది. ఇంజక్షనులు చేయుట, టీకాలు వేయుట దీనికి కారణములగుచున్నవి.

డాక్టరు ఇ. పి. రాబిన్‌సన్ థిరాప్యుటిక్‌లీవ్సు అను తన గ్రంథములో యీ క్రిందవిధముగా వ్రాశాడు. దేహములోని ఆమ్లముల పరిమితి పెరుగుటవలన అంతర్వ్రణములు పుట్టు

చున్నవి. మలబద్ధముకూడా తోడుగానే ఉంటున్నది.

పాతమందు వైద్యపద్ధతులతో కలిసిపోయి క్రొత్త తోవలపోయిన డాక్టరు టిల్డన్ తన 'ఆరోగ్య భాగ్యము' అను గ్రంథములో ఇట్లా చెప్పాడు- హృదయకోశము, రక్తకణములు విరివిపొందుతవి. ఇవి గట్టిపడిపోతవి వాటిలోని స్థితిస్థాపకగుణము లోపిస్తుంది. అందు జీర్ణక్రియ, బహిష్కరణక్రియలు క్రమముగా జరుగవు. ఈ లోపములవలన వచ్చే రోగములలో అంతర్వ్రణము ఒకటి పొగాకును నములుటవలనను, పొగాకు త్రాగుటవలనను పొడుము పీల్చుటవలనను హృదయకోశము, రక్తకణములు విరివిపొందుతవి అంతర్వ్రణము కలుగుతుంది.

జీవన పద్ధతులవలన కలుగు రోగములలో యిది ముఖ్యమైనది.

వైద్యశాస్త్రము అను గ్రంథములోని 236 వ పేజీలో డాక్టరు టిల్డన్ యీ క్రిందివిధముగా చెప్పుచున్నాడు. జీర్ణకోశములో అమ్లములుచేరి ముదురుటవలన మంటలుపుట్టును. అట్లనేఅమ్లములవలనను మంటలుపుట్టును. అమ్లములవలన ఆయాకోశములు విరివిపొంది తరువాత గట్టిపడును. అమ్లములు యెక్కువ కాలము నిలిచిన కొలదీలోపలి ఆమత్వచమును, కండరములను తినివేయును. ఇదే అంతర్వ్రణము ఈ కండరములు గట్టిపడుట వలన బయటనుండి వచ్చు ప్రాణవాయువు వాటిలోనికి చొరబడదు. వాటిలోని మలినములు బయటకుపోవు. లోపలనే నిలిచిపోవును తడి యిగిరిపోవుటవలన యెండిపోవును.

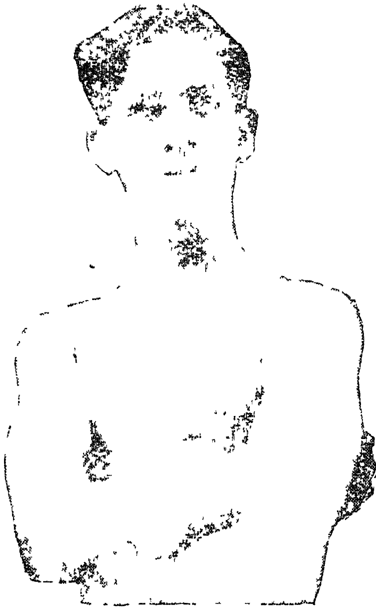
ఒకకోశమువిరివిపొంది పెరుగుటవలన ప్రక్కన ఉన్న అవయవములకుకూడా ఒత్తిడితగులును. జీర్ణకోశము పెరుగుటవలనను, చిన్న ప్రేగులు గాలితోనిండి పెరుగుటవలనను హృదయకోశము, ఊపిరితిత్తుల కార్యకలాపములోను తేడావస్తుంది. కూపకాంయవములలో కూడా ఒత్తిడిని కలిగించును.

జీర్ణావయవములలో ఒత్తిడి వలన హృదయస్పందనలు అధికము కావచ్చును ఉబ్బసము రావచ్చును. తృణజ్వరము కలుగవచ్చును. మూత్రకోశములో గాని, మూత్రికలోగాని మంటలు కలుగవచ్చును. గర్భకోశము పడిపోవచ్చును. మిగిలిన అంతరవయవములు కూడా పదచ్యుతిని పొందవచ్చును.

ఈ కోశములు విరివిపొందుట వలన ప్రక్కన ఉన్న నాడులలో ఒత్తిడితగులును. వాటిమీద బరువుపడును. నాడులలో చిమచిమలు, మంటలు, పోట్లుకల్గును. వీటినుండె అసంఖ్యాకములగు నాడీవ్యాధులు కలుగును. పక్షవాతము మొదలగు చచ్చురోగములును కలుగవచ్చును. నాడులలోని ఒక ప్రదేశములో కలిగిన ఒత్తిడివలన మిగిలిన ప్రదేశములలో గూడా ఒత్తిడి ప్రతిబింబించును.

చిన్నతనములో నుండగా చలాకీ వలన దేహములోని అన్నిఅవయవములునుతృప్తిగా పనిచేయును. అన్నింటికినీ సరియగు వ్యాయామము లభించును. ఈ దశ దాటిపోయిన తరువాత ప్రతివారును యెవరికి అనుకూలమగు వృత్తిలో వారు ప్రవేశింతురు. అప్పుడు దేహములోని అన్ని అవయవములును తృప్తికరముగా కదలవు. కొన్ని అవయవములు మాత్రమే కదలును. పెద్దతనము వచ్చుట

50 పేజీ చూడుడు.



డాక్టర్. ఐ. యస్. రంగా

రెండుశతాబ్దులుగా పరప్రభుత్వదాస్యబద్ధమైన భారతీయులు సర్వవిధముల—దైహికముగ - మానసికముగ – నైతికముగ-క్రుంగి కృశించిపోయిరి. దైహికముగ స్వాస్థ్యతకలిగి బలముగలిగినమానవుడు మానసికపతనమునకు అంత సులభముగ బలి కాజాలడని మానసిక తత్వశాస్త్రమువలన మనకు తెలియనగును.

పరప్రభుత్వము మన జవసత్వములను పీల్చి పిప్పిచేసెను. మనము నిర్వీర్యులమై నిస్తేజులమై దిగ్భ్రమజెంది ఎటుపోదమన్నను ఏమిచేయుదమన్నను పాలుపోక కింకర్తవ్యతావిమూఢులమై నిర్వీరపోవుచున్నాము. జాతికి జీవగర్రయగు యువకుడు నిస్తేజుడైయుండ జాతి జీవముతో కలకలలాడుచు ఎట్లు భాసిల్లగలదు? పాశ్చాత్య నాగరికతా వ్యామోహపీడితుడై అంతులేని అర్థములేని కోరికలకు మోహములకు లోనై దైహికమానసికశక్తులను బలిచేసిన నేటి భారతీయ యువకుడు ఎంతటి ఉత్సాహోద్రేకపూరిత వాక్యములతో డనైనను ముందంజ వేయజాలకున్నాడు.

ప్రాచీనమై, శుభదాయకమై, ఇహపరసాధనోపాయమైన గురుకులవాసము భారతీయవిద్యాశిక్షణ పద్ధతికనుండి ఏనాడు తొలగింపబడినదో ఆనాటినుండియు, భారతీయ యువకుడు భావదాస్యమునకు లోనై సర్వవిధముల అధఃపతనమును చెందినాడు.

ఒకానొకచోట ఫ్రాయిడ్ (Frued) అను మనస్తత్వశాస్త్రవేత్త ప్రపంచము కామవ్యామోహము (Urge for sex) మీాద ఆధారపడియున్నదని వ్రాసినాడు. మరొక మనస్తత్వశాస్త్రవేత్త అధికారబంధనా(Urge for Power) బద్ధమై ప్రపంచము తల్లడిల్లుచున్నదని ఉల్లేఖించినాడు. జంగ్ (Jung) అను మరొక మనస్తత్వశాస్త్రవేత్త మోక్షప్రాప్తి (Urge for Spirituality) కొరకు ప్రపంచము ఆక్రోశించుచున్నదని వ్రాసినాడు.

యోగ

డాక్టర్. ఐ ఎస్.

మనపూర్వులు వచించిన ధర్మార్థకామమోక్షములు జీవిత పరమావధులను సత్యమునకు పైన వుదహరించినవి సాక్ష్యములని చెప్పక తప్పదు. ధర్మార్థ కామ మోక్ష ప్రాప్త్యర్థమై మన పూర్వులు మానవుని జీవితమును నాలుగు భాగములుగ భావించినారు. అవి యేవన బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ సన్యాసాశ్రమములు. ఈ జీవిత విభాగము సర్వకాలసత్యమై, ఆచరణీయమై, అనన్యసామాన్యమైనదని తీక్షణముగ నాలోచించిన ప్రతి మానవునికిని తోచకమానదు.

కాలానుగుణ్యముగ ధర్మము మారుచున్నది. వ్యవస్థలు తారుమారగుచున్నవి. శరవేగ, వాయువేగ, మనోవేగముల పరుగిడుచున్న నేటిభావ ప్రపంచమునకు పగ్గములు వేయుట మానవ సాధ్యము కాని పనియనియు, నేటి

ప్రపంచమునకు పైన వివరించిన జీవితవిభాగ పద్ధతి ననుసరించుట తగనిపనియనియు కొందరనాలోచితముగ తలంచవచ్చును.

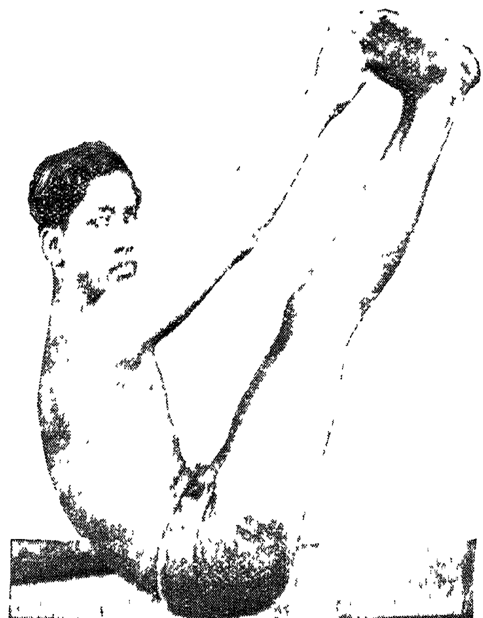
వ్యాయామము

(ఉపోద్ఘాతము)

రంగా, ఎల్. ఐ. ఎమ్., ఎస్. డి.

ఏదియైన నొక మహాత్కార్యమును చేయ సంకల్పించిన మానవుడు తగిన క్రియశిక్షణ, విజ్ఞాన సంపద, పటుధైర్యసాహసములు, పట్టుదల, కార్యదీక్ష మున్నగు సాధన సంపత్తి లేనిదే నిర్ణీత కార్యక్రమమును కొనసాగింపజాలడనుట నిర్వివాదాంశము. ఒకఉదహారణ- యుద్ధరంగమున విజృంభించి నిజశౌర్య సాహసములను ప్రదర్శించ వలసిన యువకభటుడు ఏమియు శిక్షణ లేకయే కేవలము ఉద్రేకము చేతనే తనకార్యమును సాధించగలడా? లేడు. ఒకే నిర్ణీత పద్ధతితో వీర రౌద్రరసమును ప్రదర్శించవలసిన యువకుడు సుశిక్షితుడై క్రమాభ్యాస పరిలబ్ధమైన శిక్షణాధికారమును స్వీకరించి యుద్ధ రంగమున దూకవలసి యుండగా అనేకములైన అనుభవములతోడను, భిన్న చిత్తప్రవృత్తులు గలిగిన మానవ సమువాయముతోడను కష్టనష్టములతోడను డీకొని ఈ ప్రపంచ మహాసంగ్రామమున జయోద్ధతుడై ప్రవేశింప జూచు యువకునకు ఎట్టి క్రమ శిక్షణ వలయునో చెప్పవలయునా! మనపూర్వులు సుమారు 30 సంవత్సరముల వరకు వటువును గురుకులావాస మొనరింపజేసి ప్రపంచవాసనలనుచోనీ యుక్రమమైన నిశ్చితమైన పవిత్రమైన శిక్షణ నలవడజేసి తేజోబల పరాక్రమ సంపన్నుడగు యీ యువకవటువున ప్రపంచ మహాసంగ్రామమున వీరునివలె ప్రవర్తింప జేసెడివారు. గురుకులావాసాంత్యమున తనకు గరుపబడిన శాస్త్రప్రజ్ఞాన పరిపూర్ణుడై అటుపిమ్మట ఆ యువకవటువు దేశాటన మొనర్చి ప్రపంచవ్యవహారానుభవముల సంపాదించి పిమ్మట గృహస్థాశ్రమమును స్వీకరించి ఒడుదుడుకులు లేని ఆనందపూరితమైన జీవిత స్వారస్యమునుగ్రోలి వానప్రస్థ సన్యాసాశ్రమములను పరంపరగ స్వీకరించి మోక్షపదమును పొందెడివాడు. వారు అట్టి తేజోబల పరాక్రమ సంపన్నులగుట వల్లనే వారి సంతతియు ఉదాత్త ఉదారాశయములు కల్గి దేశక్షేమంకరముగ ప్రవర్తించెడివారు.

నేటి యువకులు సరియైన శిక్షణలేక, నిశ్చిత నియమములు లేక కింకర్తవ్యతా విమూఢులై, ఒడుదుడుకుల జీవితమును గడుపుచుండుట యువక క్షేమ మాసించినవారికి కడుంగడు విచారముగ నుండును. నియమానుసరణులై, దైహిక మానసిక శక్తుల సంపాదించుకొని సారవంతమైన జీవితము గడుపుటకును దైహిక మానసిక వ్యాయామములను దెల్పుటే ఈ వ్యాసమాలయొక్క ముఖ్యోద్దేశము.



అంతర్వ్రణములు

చేత వ్యాయామము చేయుటకు సిగ్గుపడుతాడు. అన్ని అవయవములును సరిగా కదలక పోవుటచేత కొన్ని అవయవములు చచ్చుపడిపోవును. నాడీవ్యాధులును కలుగును.

సరళాంత్రమునకు ఒత్తిడి తగులుట వలన మలము సాఫీగా నడవదు. ఊర్ధ్వముఖాంత్రము లోనే నిలబడిపోతుంది.

గర్భకోశము లోని రక్తప్రసరణ తృప్తికరముగా లేనపుడు అచటి మలినములు బయటకుపోవు ఎచ్చటివి అచటనేనిలబడిపోవును. ఏప్రదేశమునకు రక్తము సరిగా ప్రసరించక పోయినా అచటి మలినములు బయటకురావు. ఒత్తిడి సిరారక్తము ప్రవహించు గొట్టములకుగాని, ధమనిరక్తము ప్రవహించు గొట్టములకుగాని తగిలినా ప్రమాదమే సంభవించుతుంది. గర్భకోశములోని వివిధ పొరలలో యే ఒక పొరలోనైనా మంటలు ప్రారంభించి కాలికముగా నిలబడితే ప్రమాదమే సంభవించుతుంది. ఊపిరితిత్తులలోనికినిజీర్ణకోశములోనికిని వ్యాపించియుండ నది న్యూమో గాస్ట్రిక్ నాడి. ఈ నాడికి ఒత్తిడి తగులుటవలన న్యూమోనియావ్యాధి వస్తుంది.

అంతర్వ్రణము మిగిలిన అన్నిరోగముల వలెనే పుటకలోనే తీవ్రముగా నుండదు. రోగములకు మూలకారణమనిమందువైద్యులు చెప్పు సూక్ష్మ జీవులు కూడా రోగపదార్థములోనే పుట్టును. రోగపదార్థము ఉంటేనే అవి వృద్ధిపొందును. లేకపోతే నశించిపోవును. క్రమమైన అలవాట్లవలన ఆరోగ్యము యెట్లు వృద్ధి పొందుతుందో చెడుఅలవాట్లవలన అనారోగ్యము అట్లనే వృద్ధిపొందుతుంది.

రోగములు రాకుండా కాపాడుకొనుటకు చేయబడిన ఇంజక్షనులు, మందులవలన ఆ

47 పేజీనుండి

రోగము లేకాకుండా క్రొత్తక్రొత్త రోగప్రవణతలు పుట్టుతున్నవి. అసంఖ్యాకములగు క్రొత్తరోగములు కలుగుచున్నవి.

టీకాలవలన మానవకోటికి కలుగు ప్రమాదములను గూర్చి వ్రాస్తూ డా. టిల్డన్ యేమన్నాడంటే ఆవు దూడల నుండి తీసిన టీకా చీమును భద్రపరచి మానవ దేహముల లోనికి ప్రవేశ పెట్టుతారు. దీనిని ప్రవేశపెట్టి నందువలన మానవదేహముమీద పొక్కులు లేచి మశూచికము రాకుండా ఉంటుందని నమ్మకము.ఇది డాక్టరు ఆస్లరు అభిప్రాయము. టీకాలు వేయుటవలన మశూచికము రాదనుట కన్న వెర్రినమ్మకము మరొకటి లేదు. అమెరికన్లు యీ పిశాచమును త్వరలోనే నెట్టివేయగలరని ఆశిస్తున్నాము.

ఆస్లరు పండితుడు టీకాలను రోగముల జాబితాలో చేర్చాడు. నేనంటాను- టీకాలు ఒక రోగమే గాక వివిధ రోగములకు కూటమి టీకాలు వేసినవెంటనే వివిధ రోగములు కలుగకపోవుటచేత యీ రోగములన్నీ టీకాల వలన వస్తున్నవని మనము విచారించ లేకుండా ఉన్నాము. అదీగాక టీకాలవలనకలుగు వివిధ రోగముల గూర్చి చాలాకొద్దిమందికే తెలుసును. జీర్ణమండలములోని లోపముల వలన కలిగినఫలితములు ఒకజీర్ణమండలములో నేగాక మిగిలిన మండలములలో కూడా ప్రతి ఫలించును. ఆఫలితములు వెంటనే కనుబడకపోయినప్పటికినీ కొద్దికాలమైన తరువాతను కనుబడును. చిన్నప్పుడు వేసినటీకాలవలన మానవ దేహములోని వివిధ మండలములలో లోపములు యేర్పడి యేబదిసంవత్సరముల వయసు వచ్చునప్పటికి అంతర్వ్రణము కలుగుచున్నది.

టీకాలవలన పిచ్చికూడా పుట్టినట్లు చాలా నిదర్శనములు కనబడుచున్నవి. టీకాల వలన దేహసంబంధమగు సవాయి పుట్టుతుందని చాలామంది వైద్యవరులకు తెలుసుగాని యీ సవాయి యెప్పుడు పుట్టునదీ మాత్రము ఒకరును చెప్పలేరు. కార్యకారణములకు సన్నిహిత సంబంధము ఉండకపోవుటచే దీని నుండి అదివచ్చినదని చెప్పుటకు వీలుకాకుండా ఉన్నదంటారు మందువైద్యులు. అయితే పిచ్చికుక్క కరిస్తే 25 సంవత్సరములకుగాని ఆ విషము యొక్క ఫలితములు కనబడవంటారే ఇదెట్లా? ఈ విషయమును నమ్మినవారు దానిని యెందుకు నమ్మలేరు? సవాయి రోగము తగిలితే దాని ఫలితములు కొన్నితరములవరకు కనబడునంటారే! ఇదెట్లా? పైరెండు విషయములను నమ్మిన మందు వైద్యము యీ విషయములో యెందుకు మూకీభావము వహిస్తున్నదో అర్థమగుటలేదు. టీకాలవలన మానవకోటికి కలుగు అపకారములను గూర్చి వ్రాసినవారు చాలామంది గలరు. బుద్ధిమంతులగువారు ఆయా గ్రంథములను చూచుకొనవచ్చును.

మరొక రకమగు ప్రవాదము గలదు. పండితులు అబద్ధ మాడుతారా? ఆడరు. కాబట్టి టీకాల్లవలన తప్పకుండా గుణము ఉంటుంది. టీకాలవలన ఉపయోగము కలుగుతుందని నమ్మిన వైద్యవరులందరును చేర్చి, కూర్చిన లెఖ్ఖలన్నియు అందుకు అనుకూలముగానే ఉంటవి. ఈ సందర్భములో ఒక చిన్న విషయమును చెపుతాను.

సామాన్యజనమేగాక పండితులు సహితము భూమి చదరముగా నున్నదనియు, గుండ్రము గా లేదనియు, పోగా పోగా అగాధములో పడిపోతామని నమ్మిన రోజులుగలవు. ఇప్పుడన్ననో భూమి గుండ్రముగా నున్నదని అందరును ఒప్పుకొనుచున్నారు.

మందువైద్యము నంతను తూచా తప్పకుండా నమ్మిన వారికి నా మాటలు వెగటుగా తోచవచ్చు. కానీ కాలమే దానిని స్థిరారణచేయ గలదు. పారిశుధ్ధ్యము పెరిగినకొలదీ పచ్చజ్వరము, ప్లేగు, కలరా మొదలగు రోగములు యెట్లు నామ రూపములు లేకుండా పోయినాయో అట్లాగనే మశూచికము కూడా రూపుమాసిపోతుంది. ఆరోగ్యవిధులను అవలంబిస్తే చాలు మశూచికము మాయమగుతుంది.

'చికిత్సా విధానములోని క్రొత్త పద్ధతులు' అనుతన గ్రంథములో బర్గ్సు అంతర్వ్రణమును గూర్చి యీ క్రింది విధముగా వ్రాసినాడు. దేహములోని కణములతో సంబంధము లేని మరొకరకమగు కణములు పుట్టుటచేత అంతర్వ్రణము పుట్టుచున్నది. దేహములోని కణములకును యీ కణములకును రూప, రస, గంధకాదులలో యేమీ సంబంధములేదు. రంగులో కూడా సంబంధము లేదు. దార్ఢ్యములోను సంబంధములేదు. ఈ కణములు చాలా బలహీనముగా ఉంటాయి. మాతృకాణ్ణమునకు యే వాసన ఉంటుందో యీ కణములకును ఆ వాసన ఉంటుంది. ఈ కణములును దేహములోనే పుట్టుతాయి.

మార్పుచెందని అనగా పరిణామము పొందని రసము అంతయు – సంచితములు – నిలబడిపోతుంది. పిరుదులు, స్తనములు, బుగ్గలు, కడుపు యీ సంచితములు నిలవబడుటకు

ప్రధానస్థానములు. ఈ సంచితములు కదలిక తగ్గిన, అవయవముల దరిన చేరుటయుగలదు. అంతరవయవములలో చేరుటయుగలదు. బలహీనముగానున్న ఊపిరితిత్తులలో చేరుటయు గలదు. ఏప్రదేశములో చేరి నిలవఉంటే దానికి సంబంధించిన రోగము వచ్చినదంటారు. రసము గట్టిపడిన తరువాత త్వరగా బయటకుపోదు. గట్టిపడిన పదార్థము ద్రవ వాయు రూపమును పొందితేగాని తేలికగా బయటకుపోదు.

ఈ సంచితములు పరిమితమగు వ్యాయామము ఉన్నవారిలో చాలా ఆలస్యముగా పేరుకొనును. వ్యాయామము లేక బొత్తిగా కదలిక లేనివారిలో చాలా త్వరగా పేరుకొనును. దేహప్రకృతి కూడా వీటిని త్వరగా బయటకు పంపలేదు. కాయలుగాను, కంతులుగాను బయటకు వస్తాయి. అంతరవయవములలో నిలవఉంటే గుల్మములు అంటారు. చర్మము క్రింద నున్న వివిధపొరలలోను పేరుకొన వచ్చును. ఇట్లాచేరిన పదార్థముకూడా చేరిన వెంటనే మండము పొందవలెనను నియామకము లేదు. ఈ గ్రంధి దగ్గరగానున్న నాడులలో మాత్రము స్పర్శజ్ఞానము పోతుంది.

రోగమునకు అంటు స్వభావము ఉన్నదా లేదా అను విషయమును గూర్చి లూయీ కూనే యీ క్రింది విధముగా చెప్పినాడు- కల్లుమడ్డికి చాలా త్వరగా పులియు స్వభావముగలదు. పులియుచున్న కల్లుమడ్డితో పులియుస్వభావము కలిగి కొంచెము వేడిగా నున్న మరియొక వస్తువును అనగా పాలను చేర్చిన యెడల ఆవస్తువుకూడా పులియును. పాలు విరిగిపోయి పెరుగుగా తయారగును. రెండవ వస్తువుకూడా ఉష్ణముగా నుంటేగాని పులియుట ప్రారంభించదు. అట్లాగనే రోగ పదార్థము కూడాను.

రోగుల దేహమునుండి వచ్చు బొగ్గుపులుసు గాలిలోను, మలమూత్రములలోను దోషములుండును. ఈవిషములు గాలితో కలసి సామాన్యుల దేహములలోనికి ప్రవేశించును. వీరిదేహములలో ప్రవేశించినప్పటికిని యివి పులియుటకు అనుకూలమగు రోగపదార్థము రోగప్రవణతలు ఉంటేనేగాని యీ విషవాయువులకు స్థావరమేర్పడి పులియవు. పులియుచున్న కల్లుమడ్డి అయినను వేడిపాలను పులియపెట్టుతుందిగాని పచ్చిపాలను యేమియూ చేయలేదు. తరుణరోగములలో జరుగు కార్యకలాపముకూడా యిందుకు అనుకూలముగానే ఉండును.

రోగ ప్రవణత అనగా రోగజీవులు వృద్ధి పొందుటకు అనుకూలమగు స్థావరము లేనిది రోగజీవులు వృద్ధిపొందవు ఈ రోగప్రవణత లక్షణములను గూర్చి వైద్యవరులు ఎవరికి తోచిన అభిప్రాయమును వారు సెలవిచ్చారు. రోగపదార్థము పరిణామము ప్రకారము మండము నొందుటయు, బయట నుండి దేహములలోనికి ప్రవేశపెట్టబడిన టీకాచీము, రసముల వలన మండము నొందింప చేయుటలోను తేడా గలదు. ఈ తేడా, మండము నొందింప చేయుటకుగాను ప్రవేశ పెట్టబడిన చీములో గలదు ఈ చీము మానవ దేహముల నుండి తయారు చేయబడినదే గాక, వివిధ జంతువుల నుండి తయారు చేయబడినది. ఆయా జంతువులకు, మానవులకును వంశానుగతముగా వచ్చు

చున్న రోగప్రవణశలకు దీనిలో బీజము లుండును.

టీకాచీము మానవదేహములో చేరి ధాతు శక్తిని స్థంభింప చేయును. తరుణ రూపములో నున్న రోగము కాలికముగా మారి పోవును జ్వరమును తగ్గించుటకు వాడిన క్వాయినా, యాంటి పైరిన్ మొదలగు మందుల వలన తరుణరూపములోనున్న రోగము కాలికదశను పొందును. మందముపొందు రోగపదార్థము ఆగిపోయి ధాతు శక్తిని స్థంభింప చేయును. ధాతుశక్తి తగ్గిపోవును. రోగపదార్థము బయటకు పోక లోపలనే నిలచి అంతరవయవములను బాధించును. వీటి ఫలితముగానే అంతర్వ్రణము, నాడీ వ్యాధులు, పిచ్చి, సవాయి, క్షయ, మొదలగు వ్యాధులన్నీ పుట్టుతున్నాయి రోగ పదార్థము పెరిగిపోతుంది.

ఈ రోగ పదార్థమును ఒక్కుమ్మడిగా బయటకు నెట్టుటకు అవసరమగు ధాతుశక్తి ఉండదు. మృత్యువే దీనికి సమాధానము చెప్పుతుంది.

'బయట నుండి వచ్చిన కారణములచేత అంతర్వ్రణము కలుగదు. దేహములోని ఆంతరంగిక పరిస్థితుల వలననే యీ దుర్భర వ్యాధి కలుగుతుంది. సంజు, క్షయ మొదలగు రోగముల వలెనే అంతర్వ్రణము కూడా తుట్టతుదకు వచ్చునదేను. సవాయి, సుఖ రోగముల పర్యవసానముగా యీ మహా రోగము కూడా కలుగుట కలదు. ఇవి ప్రత్యక్ష కారణములగుచున్నవా పరోక్ష కారణములగుచున్నవా యని మనకు సంబంధము లేదు. ఈ రోగపదార్థములోనే రోగ ప్రవణత గలదు. ఇందులోనే సర్వరోగములు పుట్టుచున్నవి. ఈ రోగప్రవణతను ముఖ వైఖరీవిద్య అను నిదాన సహాయముతో కొన్ని సంవత్సరముల పూర్వమే తెలుసు కొనగలము. అంతర్వ్రణము బయటకు రాక పూర్వమే చిన్నచిన్న, పొక్కులు కంతులు కనబడును. రక్తాభిష్యందము కలుగును. ఈ చిన్న పొక్కులు జీర్ణనాళములో యేర్పడుట వలన జీర్ణక్రియ క్రమముగా జరుగదు. బహిష్కార్యావయవములలోనూ లేచుటచే బహిష్కరణ క్రియ కూడా క్రమముగా జరుగదు. మలము క్రమముగా బయటకు పోదు. బేధి మందులను, ఎనిమాను తరుచుగా వాడవలసి వస్తుంది. మందులను కూడా తరుచుగా వాడుట వలన, జీర్ణమండలము, బహిష్కార్యావయవములు ను తమ లాఘవమును పోగొట్టుకొనును అంతరవయవములలో తూట్లుపడును. ఈ దశనుండి క్షయరోగముగాని అంతర్వ్రణముకాని పుట్టవచ్చును. ఈ మందుల ప్రయోగమును ఆ మందులవలన కలుగు బాధలను మానవ దేహము కొద్దికాలమే తట్టుకొనగలదు. నాడీమండల మంతయు కంపించిపోవును. నాడులలోని చైతన్యము కూడా క్రమేపీ తగ్గిపోవును. పర్యవసానముగా అంతర్వ్రణము కలుగును. టీకాలవలన మానవజాతికి కలుగు ప్రతిబంధకములను గూర్చి అడాల్ఫు జస్టు యిట్లా వ్రాసినాడు. మానవుడు జగన్మాతయగు ప్రకృతిని వదలి చాలాదూరముపోయినాడు. టీకాలవలన యీ పాపఫలితమును అనుభవించుచున్నాడు. టీకాలను నిర్బంధముగా వేయుట మొదలు పెట్టిన తరువాతనే మశూచికము వృద్ధి అయి

నట్లు పెక్కు నిదర్శనములు కనుబడుచున్నవి. మసూచికము పెద్దప్రమాదమైనజబ్బుకాదు. చిన్నపిల్లలకు వచ్చు దగ్గు, జలుబు, జ్వరము, పొంగు, ఆటలమ్మ మొదలగు జబ్బులకోటిలోనిదే వంశానుగతముగా వచ్చినరోగప్రవణతలవలన దేహమునకు అపకారముజరుగకుండా ప్రకృతి ఆ రోగపదార్థములను యీజబ్బుల ద్వారా బయటకు పంపుతుంది.ఇట్లు బయటకు వచ్చు రోగపదార్థమును బయటకు రాకుండా టీకాచీము అణచివేస్తుంది.తరుణరోగము వస్తే రోగపదార్థమంతా బయటకు పోవుటచేత దేహమునకు ఆరోగ్యము చేకూరెడిది. రోగ పదార్థము బయటకు రాక లోపలనే నిలచి పోయి బలహీనమగు అవయవములలో చేరి కాలికరోగములకు మూలమగుతుంది.

టీకాలను పునః పునః వేయుటచేత రోగపదార్థము వివిధరూపములుపొంది వివిధమగుకాలిక రోగములు వస్తున్నాయి. టీకాలు వేయబడిన వారే గాక తరువాత తరములవారు కూడా యీశిక్షల ననుభవిస్తున్నారు. మానవకోటి యీ బాధల నుండి యెప్పుడు ముక్తిని పొందుతుందో అర్థమగుటలేదు. పక్షవాతము, పిచ్చి, మూర్ఛ, అపస్మారము, అంతర్వ్రణము, వివిధమగు నాడీవ్యాధులు టీకాలువలననే కలుగుచున్న వనుట అతిశయోక్తి కాదు.

ఇంత ప్రమాదకరమగు టీకాలను తప్పక వేస్తే యేమి చేయవలె నను సందేహము కలుగవచ్చును. అటువంటి ప్రమాద పరిస్థితులలో యీక్రింది చికిత్సను చేయవలెను. టీకా వేసిన ప్రదేశము మీదను, ప్రక్కను మట్టిపట్టీలను వేయవలెను. ఈపట్టీలనుకూడా ప్రతి అరగంటకు ఒకటిచొప్పున వేయవలెను. ఇట్లు చాలా రోజులు (పదిహేనురోజులకు తక్కువ లేకుండా) వేయవలెను. ఇన్నిరోజులు బిడ్డను కాయలు, పండ్ల మీదనే ఉంచవలెను.

టీకాలు పొంగకపోతే మరల వేయవలెనను శాసనము గలదు. అప్పుడుకూడా మట్టిపట్టీలనే వేయవలెను.ఏమీ ప్రమాదము చేయదు. కనీనికా నిదానమువలన మిగిలిన అన్నిరోగములమాదిరిగనే అంతర్వ్రణమును కూడా చాలా సంవత్సరములకు పూర్వమే పసిపట్టగలము. ఏఅవయవములో ఏరోగపదార్థము చేరినది చెప్పగలము.

ప్రకృతి వైద్యములోని వివిధ చికిత్సాప్రక్రియలను వాడుటచేత అంతర్వ్రణముచాలా తేలికగానే కుదురును. వర్ణవైద్యము బాగా ఉపయోగపడను. ఉపవాసము అందుకు బాగా ఉపయోగించును. అంతర్వ్రణము కలుగుటకు యేర్పడిన మలినములన్ని మామూలు బహిష్కార్యావయవముల ద్వారానే బయటకు పోవును.

ఇంతవరకు చెప్పినదానిని సింహావలోకనము చేద్దాము.

టీకాలు వేయుటవలన అంతర్వ్రణము కలుగుచున్నది.

ఇంజక్షనులు జేయుటవలనను అంతర్వ్రణము కలుగుచున్నది.

విరుద్ధ స్వభావములుగల ఆహారములను తినుటవలన అంతర్వ్రణము కలుగుచున్నది.

రక్తములోని దోషములవలననుఅంతర్వ్రణము కలుగుచున్నది.

యుక్తమగు వ్యాయామమువలనను, ఆహారమువలనను యీబాధలన్నీ అంతరించును.

రోగములు అందుకు తగిన పథ్యములు

44 పేజీ నుండి

సంపూర్ణముగా వుపవాస ముండవలయును. అప్పుడప్పుడు మంచి నీరును మాత్రము త్రాగుచుండ వలయును. శీతకఫజ్వరమందు గోరువెచ్చని మంచినీరు త్రాగవలయును. జ్వరము కొంచెము తగ్గిన తర్వాత ఆకలి యెక్కువగా గలిగినయడల పండ్లరసమును నేతిలో కలిపి యివ్వవలయును. జ్వరము పూర్తిగా తగ్గిన తర్వాత ఆకలి యెక్కువైతే మొదట పండ్లరసము, తర్వాత పండ్లు, పాలు, గంజి యిస్తూవచ్చి పిదప అన్నమునకు రావలయును. అయితే జ్వరము నిల్చిన కొన్ని దినములకు మాత్రమే అన్నము యథా ప్రకారము తినవలయును.

8. వాతరోగనకు పథ్యము:— వాతమును వృద్ధిపరచు అన్నివిధములైన. పప్పుపదార్థములను, క్రొవ్వు పదార్థములను, పిండిపదార్థములను, గడ్డదినుసులను, పాలను సంపూర్ణముగా విసర్జించవలయును. సులభముగా జీర్ణమగునట్టి గోధుమగంజి, ఉలవకట్టు, తీసుకొనవచ్చును. యింకను ముల్లంగి గడ్డలను ఉడకపెట్టిన రసముతోను చేర్చి తీసుకొనవచ్చును. ఆలివ్‌నూనె పండ్లరసముతో చేర్చి తీసుకొనవచ్చును.

9. పిత్తరోగములందు-పథ్యము:—ఉష్ణకరములగు అన్నియాహారములు వదలవలయును. ఉప్పు,చింతపండు, మిరియాలు, మిరపకారము, నూవులనూనె,ఆవాలు,నీరుల్లి, వెల్లుల్లి,గోధుమ మొదలగు వుష్ణధాన్యములు; వంకాయ, మునగకాయ, ఆదిగాగల వుష్ణము కలిగించు కాయగూరలను; కల్లు, సారాయము మొదలైన లాయిరివస్తువులను; సోడా సంబంధమగు శరబత్తులును ఉపయోగించరాదు. వంకాయ, నూవులు, వేరుశనగ తినకూడదు. పిత్తశాంతికరములగు కాయకూరలు ధారాళముగా వుపయోగింపవచ్చును. గుమ్మడి, సొరకాయ, పొట్లకాయ, బీరకాయ, బెండకాయ, దోసకాయ, మేడికాయ; యింకను పొన్నగంటి, గుంటగలగర, మెంతియాకు, మొదలైన ఆకుకూరలు; పండ్లు, పుల్లనారింజ, చీనీనారింజ, కమల, చిన్ననిమ్మ, తక్కాలి పండ్లు, టొమేటో, వెలగపండు, బిల్వపండు, అంజూర, అరటి మొదలగుపండ్లుతినవచ్చును. దేశవాళీనగ్గుబియ్యం, పెసలు, మజ్జిగ, లేత కొబ్బెర, వెన్న కావలసినంత ఉపయోగించుకొనవచ్చును. ఎక్కువగా జీర్ణశక్తిగలిగి, ఆకలి బాగుగా కలిగినచో, ఆవుపాలుకొద్దిగా ఉపయోగించవచ్చును. ఎక్కువగా దాహము పుట్టని నిమ్మపులుసుతో చేరిన చెరుకురసము తీసుకొనవచ్చును. లేక బెల్లము పానకముతో నిమ్మపులుసుకలిపి త్రాగవచ్చును. పైత్యమును హరింపజేయుటకు - అతప్తాహారము స్వీకరించవలయును. లేక వండితినవలయునని ఆశవుంటే కొద్దిగా ఆవిరితో ఉడికించి తినవలయును. మరియు ఎక్కువగా ఉడికించిన పిత్త మధికమగును.

10. శ్లేష్మ వ్యాధులయందు పథ్యము:— ఉష్ణ గుణముగలిగిన లేక పిత్త గుణము గలిగిన ఆహారములు శ్లేష్మాన్ని బహిష్కరించును. బియ్యమునకన్న గోధుములు, రాగులు, వులవలు అనుకూలములైనవి. సాధ్యమైనంత వరకు బియ్యాన్ని వదులుకొనుట చాలశ్రేయస్కరము. పిత్తశాంతికరములగు నాహారములన్నియు శ్లేష్మాన్ని వృద్ధిపరచును. పిత్తరోగముల కుపయోగించబడు ఆహారములు

శ్లేష్మరోగములందు వాడకూడదు. నూవులు, నూవులనూనె, ఆలివ్‌నూనె, వంకాయ, మునగకాయ, నేలములక, బొప్పాయి మొదలగు కాయలను, మరియు పుష్టకరమగు మునగాకు, అవిశకూర, మొదలగునవి శ్లేష్మరోగములందు పనిచేయును. మజ్జిగ, పెరుగు, మొదలగు చలవనుకలిగించుకూరలువదలవలయును.

11. రక్త వ్యాధులందు పథ్యము:— అనగా గొంతులోనుండి, ముక్కులోనుండిగాని రక్తమువచ్చు వ్యాధులకును, మరియు మూత్రద్వారము, మలద్వారము మొదలైన ద్వారములనుండి రక్తము పడుచుండినయెడల దానికి పిత్తశాంతికరములగు చల్లని గుణము గల యాహారములు శ్రేష్ఠము. సులభముగా జీర్ణమగునట్టి శీతవియగు తేలికాహారములనే తీసుకొనవలయును.

12. నిద్రరానిదానికి పథ్యము:— మలబద్ధమును పోగొట్టి వాతపిత్తములను తొలగించునట్టియును సులభముగా జీర్ణమగునట్టియును నగు ఆహారములనే పుచ్చుకొనుచుండ వలయును. కాఫీ, టీ, సారాయము, కల్లు, గంజాయి, బీడి, చుట్ట, సిగిరేట్, నశ్యం, నల్లమందు మొదలగు మాదకద్రవ్యములను వదలవలయును. చల్లని గుణముగలవియును తేలికగా జీర్ణమగునవియును, నగుపండ్లను తినవచ్చును.

13. తలనొప్పి మొదలగునొప్పులకు పథ్యము:- వాతాన్ని హరించునట్టియు, జీర్ణమునకు అనుకూలమైనట్టియు, మలమూత్రములను సరిగా జారీచేయునట్టి ఆహారములను తీసుకొనుచుండవలయును. మరియు ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, పండ్లు, ధారాళముగాఉపయోగించుకొనుచుండవలెను.

14. తక్కువ మూత్రమునకు పథ్యము:— అత్యుష్ణమైన ఆహారదోషమువలననే మితమూత్రమను రోగము సంభవించును దీనికి-అన్ని విధములగు పిత్తగుణ ఆహారములను వదలవలయును. ఉప్పు, కారము, చింతపండు పూర్ణముగా వర్జించవలయును. కాఫీ, టీ, నల్లమందు కల్లు, సారాయి, చుట్ట, బీడి, శిగిరెట్, నశ్యము మొదలగు ఉద్రేక పదార్థములను పూర్ణముగా వర్జించవలయును. సాధ్యమైనంతవరకు అగ్నితప్తమగు ఆహారములను తగ్గించవలయును. చీని, కమలా, పుల్లనిమ్మ, నన్ననిమ్మ అధికముగా తీసుకొనుచుండవలయును. శీతకొబ్బెర ధారాళముగా ఉపయోగించవచ్చును. జీర్ణశక్తి ఎక్కువగా గలిగిన ఆవుపాలు, అరటిపండ్లు, అరటిబొండె, వీటిని ఉపయోగించుకొనవచ్చును. మరియు చెరకురసముగాని బెల్లము పానకముగాని తీసుకొనవచ్చును. సోపు లేక చిన్నపల్లేరు కషాయములో పాలు, బెల్లము చేర్చి త్రాగవలయును. జీర్ణశక్తి బాగుగా కలుగునంతవరకు పండ్లు, గంజి మాత్రమే తీసుకొనుచుండవలయును.

15. అతిమూత్రము లేక మధుమూత్రమునకు పథ్యము:— మూత్రమును హెచ్చించునట్టి ఆహారమును వదల వలయును. చక్కెరతో మిశ్రము చేసి వండు ఆహారములును తీపు కలిసిన వస్తువులు - పాలు, బియ్యము సంబంధమైన వస్తువులు విసర్జనీయములు. మరియు పుప్పు, వగరు, చేదు కలిగిన ఆహారములను తినవలయును. గోధుములు, రాగులు, నువ్వులు, నువ్వుల నూనె, అంజూర, మేడికాయ, కాకరకాయ, అరటి పిందెలు, అరటి పువ్వు కావలసినంత తినవచ్చును.

16 సుద్దకట్టు వ్యాధి, తెల్ల కుసుమములకు పథ్యము - తెల్లకుసుమ మను రోగమునకు ఎక్కువ మందులు ఉపయోగించి రోగములు మరింత వృద్ధి చేసుకొని కష్టపడుచున్నారు. అయితే వారియందు ఆహార నియమము, బ్రహ్మచర్యవ్రతము యుండిన యీ రోగములు తీరుటలో యెంతమాత్రము సందేహము లేదు కేవలము చలవచేయు ఆహారములనే ఉపయోగించవలయును. ఉప్పు, కారము, చింతపండు, కల్లు, సారాయి, నల్లమందు, బీడి, చుట్ట, శిగిరేట్టు, నస్యం బొత్తిగా వదలవలయును. ఆవుపాలు, మజ్జిగ, వెన్న, సన్ననిమ్మ, పుల్లనిమ్మ, తియ్యనిమ్మ, యీలాటి చల్లని పదార్థములు ఎక్కువగా వాడవలయును. మెంతికూర, బచ్చలి, పొన్నగంటి, మొదలుగా గల ఆకు కూరలు - బెండ, వంగ, దోస, మొదలగు కూరగాయలను తినవచ్చును. యేలాటి మందులు ఉపయోగించరాదు. యిదియే చాలును.

17. మేహకష్టమునకు పథ్యము-తెల్లకుసుమమునకుచెప్పబడినపథ్యము చాలును. మరియుఅన్ని విధములైన వుష్ణపదార్థములను వర్జింపవలెను. చల్లని పదార్థములనే తినవలయును. పచ్చికాయకూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, గింజలు, తింటూ వచ్చిన మందు అవసరముండదు- యీ రోగినాలుక రుచులను కోరకుండ తపసు చేస్తే రోగము దూరమగును.

18 క్షయ రోగమునకు పథ్యము- క్షయ రోగము వచ్చుటకు అనేక కారణములు గల వుగాని ముఖ్యముగా జీర్ణకోశము తృప్తికరముగా పనిచేయకపోవుటచేత జీర్ణశక్తిచెడి తినినపదార్థముల యొక్క పోషక ద్రవ్యములగు రసములను శరీరమునకు వ్యాపింపచేయనందున క్షయ రోగము బలపడుచున్నది. అందుచే ఆహారాన్ని తగుమాత్రము, ఉపయోగించుకొనుచు రోగుల యొక్క జీర్ణశక్తిని అనుసరించి సులభముగా పచనమై త్వరలో దేహమునకు బలమునొసగు పోషక పదార్థములగు ఆహారములను యివ్వవలయును. క్రమ క్రమముగా జీర్ణశక్తి ననుసరించి ఆహారము హెచ్చించ వలయును. వీటిలో గోధుమ, రాగులు, తగినంత చేర్చుకొన వచ్చును. జ్వర ముండి నట్లైతే రాగి, గోధుమ, గంజి మితముగా యివ్వవచ్చును. చీని, దాక్షపండ్లరసము యివ్వవచ్చును. తేనె ధారాళముగా ఉపయోగించ వచ్చును. కాని జ్వరము తగ్గిన తరువాత పుష్టికరమైన యాహారమును మితముగా యివ్వవలయును.

ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్, బెజవాడ

ఈ పరిషత్ 1925 సంవత్సరములో శ్రీ॥ శ్రీ॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారిచే ఈ క్రింది మహోన్నతాదర్శములతో ప్రారంభింపబడినది.

పరిషత్తు ఉద్దేశములు:—

(౧) సర్వాత్మకుడును, సర్వజ్ఞుఁడును, నిత్యమంగళ స్వరూపుఁడు నగు భగవంతుని యనంతశక్తియేఁ 'ప్రకృతి' యనఁబడును. నిఖిలలోకముల సృష్టిస్థితి సంహారము లీశక్తి కార్యములు. ప్రకృతికృత మంతయు భగవదుద్దిష్టమే యగుట సర్వభూతములకు బరమ శ్రేయఃప్రదము. ప్రకృతియొక్క ధర్మమును, దాని గమనమును యథార్థముగ నెఱిఁగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే ప్రతిజీవునకుఁ బ్రధానకర్తవ్యమును, బరమకళ్యాణము నని ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతము.

పై సిద్ధాంతముయొక్క యాదార్థ్యమును సర్వప్రయత్నములచే లోకమునకు బోధించి సిద్ధాంతమును వ్యాపింపఁజేయుట; మరియుఁ గ్రమ మగు ప్రకృతిధర్మాచరణమును దెలిపి దాన గలుఁగు నుత్కృష్టఫలమును జనులకు స్వానుభవ విదిత మొనర్చుట

(౨) దుఃఖముయొక్క మూలకారణమును దానియాథార్థ్యమును గూర్చియు, దుఃఖనివర్తకములును బ్రకృతిసిద్ధములు నగు మార్గముల గూర్చియు బరిశీలనమును బ్రోత్సహించుట.

(౩) స్వాభావిక జీవనధర్మములఁ గూర్చియు, ఔపచారికములగు నిరౌషధ, నిశ్శస్త్ర ప్రాకృతచికిత్సా విధానములఁగూర్చియు, బరిశీలనమును బ్రోత్సహించి, తన్మూలమునసత్యమగు స్వాస్థ్యశాస్త్రమునకు బరిపూర్ణత నొసంగుట.

(౪) భారతీయ ప్రాచీన ప్రకృతిచికిత్సా విధానము లనబరగు నానాయోగభేదముల సిద్ధాంతములను, సాధన ప్రక్రియలను బరిశీలించి సమన్వయించి యుద్ధరించుట.

(౫) దుఃఖనిరోధకములు, లేక నివారకములునగు ప్రపంచమందలి నానాప్రాచీనాధునిక మతములను, ప్రక్రియా విధానములను, ఆచారములను; అభ్యాసములను సాదర సవిమర్శముగఁ బరీక్షించి, అందొక వేళ లభింపగల ప్రకృతి చికిత్సా మర్మముల గ్రహించుట.

(౬) ప్రకృతిధర్మ పరిజ్ఞానమును ప్రకృతిజీవన కళ్యాణమును జనులు బడయుటనిమిత్త మవసరమగు వివిధ కార్యముల నొనర్చుట. అందు ముఖ్యముగ,

(అ) పత్రికాముఖమునకు, గ్రంథములు, కరపత్రములు, ఉపన్యాసములు మూలమునను, నాదర్శయోగ్య మగు విద్యాలయములను స్థాపించియు, ప్రకృతిజీవన సిద్ధాంతమును, మఱియు వివిధనిరౌషధ నిశ్శస్త్ర ప్రకృతి చికిత్సా విధానములను బోధించుట.

(క) గ్రంథాలయములను స్థాపించి ప్రకృతిసిద్ధాంత బోధకములగు గ్రంథముల నందు నెలకొల్పుట.

(చ) రోగవిమోచనమునుగాని పవిత్రవిశ్రాంత జీవనమునుగాని కోరువారి సౌకర్యార్థము ఆరోగ్యసదనములను, ఫలారామములను, తపోవనములను, యోగాశ్రమములు చికిత్సాలయములు మున్నగు వానిని యనుకూల ప్రదేశములందు నెలకొల్పియు, ప్రకృతి చికిత్సా మూలమున నాధివ్యాధుల నివర్తింపఁజేసియుఁ బ్రకృతిజీవన ప్రభావమును లోకమునకుఁ బ్రకాశింపఁజేయుట.

(ట) ప్రకృతిధర్మ ప్రచారమునకు తమ యావత్కాలమును వినియోగించి పాటుపడు సేవకబృందమును నిర్మించి పనిచేయుట.

ఈ పరిషత్‌లో కొందరు ప్రముఖులు గౌరవ సేవకులుగా నియమింపబడిరి.

ఈ క్రిందివారిని 1925 సం॥లో మొదటిసేవకసంఘ సభ్యులుగ నియమించడమైనది.

1. గంధం వెంకటకృష్ణారావుగారు
2. నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు
3. కందుకూరి వటుకభైరవమూర్తిగారు
4. పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారు
5. వాడపల్లి మురహరిరావుగారు
6. అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు
7. సి. చంద్రశేఖరరెడ్డిగారు
8. బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు
9. గూడూరి రామచంద్రరావుగారు
10. జ్ఞానాంబగారు
11. శృంగారపు కోటమ్మగారు

వీరికృషి ఫలితముగా ప్రకృతి కార్యాలయమందే ఈ సంస్థకూడా నెలకొల్పబడి తరువాత 1933 సంవత్సరము మే నెలనుండి మొదలుచేసి ప్రతి సంవత్సరము ప్రకృతి వైద్యశిక్షా శిబిరములు నడుపబడెను. వివిధ ప్రాంతము

లలో ఈ శిబిరములందు విద్యార్థులకు వైద్యము నేర్పుట, రోగులకు చికిత్సచేయుట, ఆహారపరిశోధనలు, స్వాభావిక జీవనములు, ఆరోగ్యప్రబోధము చేయబడుచుండెను. 1933 లో ప్రారంభమై తూర్పుగోదావరిజిల్లా అయినవల్లిలో శ్రీ శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణ క్రింద మొదటిమూడు శిబిరములు నడుపబడినవి. చిత్తూరు జిల్లామదనపల్లిలో శ్రీగండికోట నారాయణస్వామిగారి కృషిఫలితముగ వారి ఆదరణక్రింద నాల్గవశిబిరము నడుపబడినది. బెజవాడలో స్వయంపోషకముగ అయిదవ, ఆరవ శిబిరములు నడుపబడినవి. ఏడవ, యెనిమిదవ శిబిరములు పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా దొడ్డిపట్లలో శ్రీ శేషు చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద జరిగినవి. తరువాత తొమ్మిదవ, పదవ, పదకొండవ, పన్నెండవ శిబిరములు స్వయంపోషకముగ బెజవాడలోనే జరిగినవి. పదమూడవశిబిరము కర్నూలుజిల్లా బనగానిపల్లిలో హంసానంద సరస్వతీస్వాములవారి స్వస్తిఆశ్రమములో జరిగినది.

పదునాలుగవ శిబిరము బెజవాడలోనే స్వయంపోషకముగ జరిగినది. పదునైదవ శిబిరము 1947 సంవత్సరం మే నెలలో ఏవరు ఏస్థలమునకు ఆహ్వానించిన అచట జరుపబడును. ఆహ్వానములు ఫిబ్రవరి నెలాఖరులోగా మేనేజరు, ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడకు పంపవలెను. ఈశిబిరములలో పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు ప్రధానాధ్యాపకులుగ నుండిరి. అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు వ్యవస్థాపకులుగ నుండిరి. అనేక కార్యభారములవలన సంపూర్ణ బాధ్యత వారు వహించలేమని చెప్పుచుండుటవలన 1940 సంవత్సరం జూలై నెలలో నేను ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు అను సంస్థను బెజవాడ సత్యనారాయణ పురములో ఒక ఇంటిని అద్దెకు తీసికొని అచటనుండి ఆంధ్రరాష్ట్రీయ పరిషత్తు ఆ దగ్గరులు కార్యరూపములో పెట్టుటకు ప్రయత్నించితిని.

అద్దెఇంటిలోయుండి ప్రకృతిచికిత్సాలయము, గ్రంథాలయము, విద్యార్థి వసతిగృహము, ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిర కార్యనిర్వహణము శక్తికొలదిని చేయ ప్రయత్నించుచు 9వ శిబిరమునుండి ఇంతవరకు శిబిర కార్యభారమును కొందరు సహాయ సేవకులతో నిర్వహించితిని. ఆర్థిక సహాయము లేకపోవుటవలనను, ఇంటి వసతిలో వైశాల్యము, స్వతంత్రత లేకపోవుటవలనను మా కృషి పరిమితముగనే యుండెను, కాని ఆదర్శమును చేరుటకు గలసంకల్పమును విడనాడిక మంచి సమయము కొరకు ఎదురు చూచుచుంటిమి.

నేటికి మన ఉద్యమమునకు మంచిరోజులు వచ్చినవి. మన ఆంధ్రరాష్ట్రము ఈ వైద్య వ్యాపకములో ముందంజ వేయుచున్నదని భారతజాతీయనాయకుడు ప్రకృత జీవనాభిలాషి అయిన మహాత్మాగాంధీగారు మెచ్చుకొని యున్నారు. ఇపుడు నిజమైన ప్రజాసేవకులగు కాంగ్రెసు మంత్రులు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాధికారులుగ నున్నారు.

ప్రధానమంత్రులగు ఆంధ్రకేసరి టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులుగారివంటి ప్రకృతి జీవనాభిలాషులు మనకు అండగా నుండగా మనఉద్యమ మెంతోఅభివృద్ధి కాగలదని మాకు నమ్మకము గలదు.

మన ఉద్యమము; ప్రజాదరణ గలది. దేశక్షేమకరమైనది. అట్టి ఉద్యమమునకు ప్రధాన కార్యాలయము బెజవాడలోనే చాలా కాలముక్రిందట స్థాపింపబడినది. 1919 సంవత్సరములో అఖిలభారత ప్రకృతివైద్య సంఘముకూడా బెజవాడలోనే స్థాపింపబడినది.

కాని ఇంతవరకు ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతిధర్మ పరిషత్ నకు స్థిరనివాసము లేదు. స్థిరనివాసము ఏర్పడినగాని సంపూర్ణ వికాసము పొంది, ప్రకృతియుద్యమము యొక్క సర్వాంగసుందరమగు ఆకారము ఏర్పడజాలదు. అదిగాక ఆ యాశయ ప్రాప్తికై పూర్తికాలము వినియోగించి సేవచేసే స్వచ్ఛంద సేవకులు — వారిని పోషించే ఆర్థికసంపద కావలయును. ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటే క్రమముగా సమకూర్చవలసి యున్నది.

ఈ ఉద్యమమును ప్రోత్సహించవలసినదని కోరుచు ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ వారు 1946 జూలై నెలలో ప్రధానమంత్రి ప్రకాశంగారివద్దకును, ఆరోగ్య శాఖామంత్రిణి రుక్మిణీలక్ష్మీపతి గారివద్దకును వెళ్లిరి.

ముఖ్యముగా ఒక కేంద్రకళాశాల, ఒక కేంద్ర చికిత్సాలయము కావలెననియు దాని సహాయమున అనేకమంది వైద్యసేవకులను తరిఫీయతుచేసి ప్రకృతివైద్యమును, ధర్మమును బాగుగా వ్యాప్తిచేసి జాతీయారోగ్య భాగ్యమును అభివృద్ధిచేయవలయుననియు కోరిరి. మంత్రిపుంగవులు ఆలోచించి తమ శక్తికొలది సహాయపడెదమని శలవిచ్చిరి.

మన ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములవలన జరుగుచున్న సేవ దేశమునకు ఏమాత్రము సరిపోవుటలేదు. సంవత్సరములో ఒక నెలమాత్రము జరుపు శిబిరమే కాక సంవత్సరము పొడుగునా శిక్షణ యివ్వబడు ప్రకృతికళాశాల అత్యంత అవసరమయియున్నది. దానిలో విద్యార్థులకు శిక్షణయిచ్చి వారిని వైద్యులుగను, ఆరోగ్య ప్రబోధకులుగను, తయారుచేసి దేశమందలి అన్నితావులకు పంపవలసియున్నది.

ఇపుడు మనదేశము స్వాతంత్ర్య ప్రాంగణములో నున్నది. ఈ సమయములో మనము స్వారాజ్యమును సంపాదించుట, వచ్చిన దానిని రక్షించుకొనుట మున్నగు బాధ్యతలు గలిగియున్నాము. మనజాతి దుర్భర దారిద్ర్యములతోను, అనారోగ్యముతోను, సోమరితనము వ్యసనములతోను, అజ్ఞానముతోను కృంగికృశించి పోవుట ఇక సహించలేము. జాతి సజీవమై నూతనవికాసముతో వెలుగొందవలసిన అవకాశము ఆవసరము వచ్చినవి. మనమందరము దాస్యవిముక్తికై ఐకమత్యముతో మనస్వశక్తి ప్రతిభలపై ఆధారపడి క్రమశిక్షణతో సత్య సాధన చేయవలసియున్నది.

ప్రకృతి సూత్రములు అనుల్లంఘనీయములు. అవి వ్యక్తి జీవనమును, సంఘ జీవనమును వికసింపజేసి లోకకళ్యాణమునకు సహాయపడగలవని మహాత్మా గాంధీవంటి నాయకులు ఉద్బోధించుచున్నారు. మహాత్ముడు ప్రకృతి చికిత్స, ప్రకృతి జీవనములవల్ల అభివృద్ధికివచ్చి ఈ వుద్యమమునకు తాను సరియైన సేవ చేయలేకపోవుచున్నానే యని పశ్చాత్తాపపడుచు ఈ వుద్యమప్రచారముద్వారా జాతీయ పునర్నిర్మాణమునకు సాధ్యమైనంత త్వరలో నిరంతర కృషిచేయ సంకల్పించి యున్నాడు.

ప్రకృతిచికిత్సవల్ల బాగుపడినవారు దేశనాయకులలోను, మహామేధావులైన పండితులు వేదాంతులు, భౌతికవాదులుమున్నగువారిలోను, పామరులు, బీదలు, భాగ్యవంతులు అందరిలోను అనేకమంది యున్నారు.

ప్రకృతి ఒక మహాతల్లి. ఆమె గర్భమునుండియే ఈ చరాచర జగత్తు ఉత్పన్నమైనది. అమ్మను ప్రేమించనివారెవరుంటారు? ఆమెనే నమ్మి, ఆశ్రయించి ఆరాధించిన బిడ్డల కందరకూ బ్రహ్మానందము, పరమ సుఖము, అమృతత్వములు విధిగా లభించుచున్నవి.

ఆమె ఆజ్ఞలను పరిపాలింపని జీవులే వ్యాధి, దరిద్రము, కష్టము, దీనత్వము మున్నగువానికి లోనగుచున్నారు. ప్రపంచశాంతి నిజముగా జరుగవలెనన్న ఆమెసూత్రములను ఆచరణలో పెట్టవలెను.

ఆమెను ఉపాసించుచు ఆమెసూత్రములను ఆచరణలో పెట్టుటకు క్రమశిక్షణ ఇచ్చుటకుగాను ప్రతియూరను ఒక ప్రకృతిధర్మపరిషత్ స్థాపింపబడవలెను. మహాత్ముని గ్రామపునర్నిర్మాణ కార్యక్రమములో ఈ శాఖకుకూడ స్థానమున్నది.

ప్రకృతి చికిత్స జీవనములు అతిచౌక. అందరికీ అందుబాటులో యుండును.

అమోఘఫలితములు, నూతన చైతన్యము వీనివలన లభించును. మన దేశపు పూర్వపుఔన్నత్యము, రామరాజ్యము వీనివలన విధిగా గలుగును.

ఇందులకాదర్శముగ ముందు పరిశోధనకొరకు ఒకగ్రామములో ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు స్థాపించి ఆగ్రామము నంతను ప్రకృతి ధర్మసూత్రముల ప్రకారము నడిపి వాని అమోఘ ఫలితములను ఋజువుచేసి దేశమంతటను అవి వ్యాప్తమగునటుల చేయుట తక్షణ కర్తవ్యమైయున్నది. ఇందులకు ప్రజలయొక్క తోడ్పాటు ప్రభుత్వాదరణ చాల అవసరమైయున్నవి.

ఈ ప్రజాప్రభుత్వములో ప్రజాదరణయే ముందుగ మనకు కావలసియున్నది. ప్రజావాణియే ప్రభుత్వవాణి. కాన మనము సత్యమును ప్రజలకు ముందుగ ఋజువు చేయవలసియున్నది. అటుతర్వాత ప్రభుత్వము దానిని గుర్తించి విధిగ ప్రోత్సహించును. అటుల ప్రోత్సహించని ప్రభుత్వము ప్రజా ప్రభుత్వము కానేరదు. నిరంకుశ సామ్రాజ్యవాద ప్రభుత్వములు కావచ్చును.

ఈ సమయములో మనము కళాశాల చికిత్సాలయములను వెంటనే నిర్మించవలసి యున్నది. దానికి అనువైన ప్రదేశము కావలెను. బెజవాడకేంద్రములో అట్టి కళాశాల అత్యవసరమని అనేకమంది తాము విద్యార్థులుగ రా సిద్ధముగ నున్నామని లేఖలు వ్రాయుచున్నారు.

అధ్యాపకులుగ పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు, గంధం వెంకటకృష్ణారావుగారు, చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు ప్రకృతి శర్మ, మురహరిరావుగారు, మృత్తింటి అంజనేయులుగారు, అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు మరికొందరు ప్రముఖులును సేవచేయుటకు సిద్ధముగ నున్నారు. అనుజ్ఞతీసుకొని తక్కినవారి పేర్లు ప్రచురించెదము.

సరియైన ప్రదేశము కొరకు ఎంతో కాలమునుంచీ ఎదురు చూచుచుంటిమి. అది నేటికి ప్రకృతిమాతదయవలన సంప్రాప్తమైనది. బెజవాడకొండకు పడమటి వైపున కృష్ణా నదీ ప్రాంతమున సీతారామనగరములో రెవిన్యూశాఖ వారి స్థలము 4800 గజములు లభించినవి. అది పర్వత పాదములో అతిపవిత్రమును రామణీయకమును అగు ప్రదేశములో నున్నది.

ఇటువంటి మంచినీటివసతి, మంచిగాలి ప్రకృతి రామణీయకత గల ప్రదేశము బెజవాడ ప్రాంతములో యెచటను లేదు.

ఇచ్చట 2 గజములు లోతుత్రవ్వగనే స్వచ్ఛమైన కృష్ణ జలపడును ఆ నీరు చాల ఆరోగ్యకరముగా నున్నది. ఇచట గృహనిర్మాణమునకు కావలసిన రాళ్లు చాల చౌకగా దొరకును. ఇచట దొరుకునెర్రని బంకమట్టితో గట్టిగోడ కట్టవచ్చును. బురద ప్రదేశముకాదు. ఇసుక ఎర్రమట్టి కలిసిన ప్రదేశము. చెట్లు బాగాపెరుగును. కృష్ణానది సమీపములోయున్నది. బెజవాడలో చూడ తగిన ప్రకృతి రామణీయకత ఈ ప్రదేశమునకు వచ్చు మార్గములోనే యున్నది.

ఇంటిపైన కప్పుగా రెల్లుగడ్డిగాని పుసుగుగడ్డిగాని కప్ప వచ్చును. అది సమీపములోనే లభించును; ఆరోగ్య సూత్రముల ప్రకారము గృహనిర్మాణము, ఆదర్శనీయముగా చౌకగా కట్టవచ్చును.

ఈ స్థలమును త్రవ్వి యెత్తైన ప్లాట్లుచేసి కాంపౌండు గోడకట్టుటకుగాను రు 3000 లు ఖర్చగును. భవననిర్మాణమునకు, ఇతర చిల్లరఖర్చులు, 7000 లు అగును ఈ ప్రదేశములో ప్రకృతి వైద్యాలయము, విద్యాలయము గ్రంథాలయము, పరిషత్ కార్యాలయము, సభామంటపము, విద్యార్థి, రోగుల, జీవనాభిలాషుల, అతిథుల వసతిగృహములు యోగవ్యాయామశాల నిర్మించవలసి యున్నవి.

ఇచట స్వాభావికముగను, ఆరోగ్య సూత్రముల ప్రకారమును గృహనిర్మాణము చేయవచ్చును.

ఈ సమయములో సూక్ష్మశరీరముతోనున్న మన సంస్థకు బలమైనభౌతిక శరీరమును సంప్రాప్తింపచేసి సుస్థిరముగ స్థాపింపచేయగల ధర్మాత్ములు కావలయును. ఆ అదృష్టభాగ్యము ఎవరికి దక్కవలసి యున్నదో! ఈ దాతలగు వందమంది అభిమానులు ఒక్కొక్కరు వందరూపాయల వంతున సహాయము చేయవూనుకొనినచో ఈ సంస్థను ఆంధ్రదేశమున సుస్థిరముగ స్థాపింప చేసి ప్రకృతిమాత ఆశీర్వాదమును పొందవచ్చును.

అమ్మ అనుగ్రహము వలన మీకు లభించిన ఆర్థిక సంపదలో మీరు అమ్మకు ప్రీతికరమైన ఈ సంస్థ నిర్మాణములో మీకు చేతిలో డబ్బు ఉన్నప్పుడే, మంచిబుద్ధి అవకాశము కలిగినపుడే సహాయపడి మీ ధనమును సత్పాత్రదానముచేత రక్షించుకొనుచు ఈ సంస్థను స్థాపించి ధర్మ సంస్థగా రిజిష్టరుచేయించి గౌరవమును పొంద గోరుచున్నాను.

చేతిలో డబ్బుఉన్నపుడు ధర్మంచేయు బుద్ధిపుట్టక ధనమును కూడబెట్టి దాచి ఎవరికో వదలి వెళ్ళేటపుడు "నేను అవకాశము కలిగినపుడు సత్పాత్రదానముచేయక ఈషణత్రయములతో మ్రింగిపోతినే" అని విలపించే వారిని మనమెందరినో చూచుచునేయున్నాము. తెలిసి మనము కూడా ఆ తప్పిదమునే చేయకుందుముగాక. సప్త సంతానములలో ఒకటియైన ఈ ధర్మసంస్థయొక్క స్థాపన ఇహపరలోకములలో మనకు నిజమైన శాంతిని ప్రసాదించగలదని పెద్దల అభిప్రాయము. మనకు అమ్మ ఇచ్చిన సంపదను సద్వినియోగము చేయుటకు మనము ధర్మకర్తలముగా వ్యవహరించవలెను. ఈ సంస్థ దాతలయొక్క సలహాలతో నడుపబడుచుండును.

మీరు తరచు పరిషత్తు సమావేశములకు దయచేసి పరిషత్తును నడుపుచు సత్ఫలితములను చూచి ఆనందించ ప్రార్థన.

మీకు అమ్మ యేవిధమైన బుద్ధిని కలిగించితే ఆవిధమైన సహాయము యేరూపమున అయినను పంపప్రార్థన. ఆ ధనమును వస్తువులను సద్వినియోగమగునట్లు చూచి ఆనందించే బాధ్యత భాగ్యముకూడా మీకు గలవని ఎప్పటికిని మరువకుందురుగాక. ఇంతకుముందు అందరికి ఈ సంగతి తెలుపలేదు. ప్రథమమున ఈ సంగతి తెలిపినంతనే సంతోషముతో సహాయపడినవారు.

1.	గండేకల్లి సీతమ్మగారు	100-0-0
2.	కో॥ ఆదినారాయణశర్మగారు	100-0-0
3.	అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు	100-0-0
4.	పుచ్చా వెంట్రామయ్యగారు	100-0-0
5.	చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు	100-0-0
6.	వృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు	100-0-0

మొత్తం ఇప్పటివరకు అరువందల రూపాయలు వసూలు అయినవి. ఈధనమును ప్లాట్లు చేయుటకు వినియోగించితిమి. ఇంకా చేయవలసినప్లాట్లు భవననిర్మాణము చాల చురుకుగ సర్వజిత్తునామ సంవత్సరాదిలోగా జరుగవలసియున్నది. కాన దాతలు వెంటనే తమచందాలను పంపి సహాయపడప్రార్థన.

చందాలు చేరగానే అధనముతో పనులనుప్రారంభించెదము. తాము సంవత్సరాదినాడు ప్రారంభోత్సవమునకు తప్పక దయచేయవలెను. ఆనాడు మనమందరము అమ్మదగ్గరకు చేరుకుని ఆమె ప్రేమాశీర్వాదములను పొందవలెను. ఆనాటినుండి మనజీవితములో నూతన చైతన్యము, స్వాతంత్ర్య దీక్ష ప్రారంభమై ధన్యతపొందగలము.

తెలిపినంతనే సంతోషముతో అంగీకరించే ప్రకృతి అభిమానులు, దాతలు ఆంధ్రదేశములో అనేకమంది ఉన్నారని నాకు తెలియును. వారికీ సాహాయము ఏమాత్రము కష్టమైనదికాకపోగా ఆత్మశాంతికరము అని నా విశ్వాసము. అట్టి దాతలపేర్లు మాకు చందాలు చేరగనే ప్రకటింతుము. అంత ఆర్థిక సహాయము చేయలేని ప్రకృతి అభిమానులున్నవారు సంతోషపూర్వకముగ ఎంతస్వల్ప మొత్తమును పంపినను, కృతజ్ఞతతో స్వీకరించెదము. ఈ సంస్థ ఆదాయవ్యయములకు ప్రతినెలా లెక్కలు ప్రచురించెదము, దాతలపేర్లుకూడ విధిగాప్రకటింతుము. ఈమొత్తము, భవననిర్మాణములకు, గ్రంథాలయమునకు వైద్యాలయ పరికరములకు, విద్యార్థులకు వైద్యము నేర్పుటకు, వసతికి, వినియోగింపబడును. ఇంతమంది ప్రజలు ఆదరించిన ప్రజాసంస్థ అసామాన్యప్రజాసేవచేసి ప్రభుత్వ ఆదరణ సహాయములను విధిగా పొందగలదని విశ్వసించుచున్నాను. ఈసంస్థ సర్వజిత్తునామ సంవత్సరాదినాడు (23-3-47) తేదీన ప్రారంభింపబడును. బెజవాడలో ఏప్రియల్ నెలలో జరుగు 8వ అఖిల భారత పకృతి వైద్యమహాసభ ఇచ్చటనే జరుగును.

అమ్మ ఆజ్ఞానుసారము విద్యార్థులకు ఒక సంవత్సర కాలములోనే ప్రకృతి చికిత్స జీవనములు నేర్పి స్వచ్ఛంద సేవకులుగ తయారుచేయ సంకల్పించినాము, సంవత్సరాదినాడే విద్యార్థులను చేర్చుకొందుము. దరఖాస్తులు ఈలోగానే మాకు చేరవలెను.

విద్యార్థులు ఆశ్రమ ధర్మములను అనుసరించవలెను. స్త్రీ పురుషులెల్లరు శిక్షణకు అర్హులు. వారు తెలుగుభాషను బాగుగ చదువుట, వ్రాయుట, భావమును గ్రహించుట వినయ విధేయతలు మొదలగు సమర్థతలు కలిగియుండవలెను. ఇంగ్లీషు, హిందీభాషలు తెలిసియున్న ఇంకనూ మంచిదే.

విద్యార్థులనుండి శిక్షణకొరకై ఫీసుము ఏమీ తీసికొనదలచలేదు. వారికి నిర్ణయింపబడిన పాఠ్యగ్రంథముల ఖరీదును ఆహారవ్యయమును వారుగాని వారి గ్రామ సంస్థలుగాని భరించవలెను. గృహవసతి పరిషత్తువారేర్పాటు చేయుదురు.

విద్యార్థులకు ఈ సంవత్సర కాలములో ప్రాకృతి జీవన విధానము, సిద్ధాంత్రము, నిరౌషధ చికిత్సా విధానములగు, జలచికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, మర్దనచికిత, వ్యాయామ చికిత్స, ఉపవాస చికిత్స, యోగచికిత్స, మృత్తికాచికిత్స, పవనచికిత్స, ధ్యాన, ఆరాధన, ఉపాసన, మానసిక చికిత్సలు, ఆహార చికిత్సలు మున్నగునవి నేర్పబడును.

ఈపరిషత్ కార్యక్రమమంతయును ప్రకృతి సచిత్రమాస పత్రికలో ప్రతినెలా ప్రచురింపబడుచుండును. అమ్మఅధిపతిగాయున్న ఈసంస్థకు ఊడిగము చేసి తరించుటకై అమ్మ ఆశీర్వాదము, ప్రజాదరణపొంది అర్హులైన వారెల్లరును నౌకర్లుగ యుందురు. అమ్మ వారందరిని శూరులుగను వింధి వీరులుగను, ధర్మరక్షక భటులుగను తయారుచేయును.

ఇట్లు

బెజవాడ. 1-2-47

ప్రకృతిశర్మ
సేవకుడు
ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతిధర్మ పరిషత్.

వనస్పతి మోసము

ఏడిపించుచున్న చిన్నబిడ్డను తృప్తిపరచుటకు లాలించు స్వభావముగల తల్లి చీకుకొనుటకు దాని కొక పీకెనిచ్చును. ఆ పీకెను చీకటవలన ఆ బిడ్డకేమియు పుష్టి కలుగదు. కాని దాని వలన ఆకలి తృప్తిపడునట్లు కన్పడును. అదే విధముగ నేతివలె కాన్పించు వనస్పతిని ఉప యోగించువారు తృప్తిపడుచున్నారు. వన స్పతిని తయారుచేయువారు నేతియందుగల పుష్టికరలక్షణములు లేని దానిని యిచ్చి ప్రజల డాంబికదృష్టిని తృప్తిపరుచుచున్నారు. పీకెను నోటికందించుతల్లిదానినిమిత్తము డబ్బు లేమియు పుచ్చుకొనదు. కాని వనస్పతిని తయారుచేయువారు మాత్రము లాభముల వలన అమిత ధనము నార్జించుచున్నారు. పాడివలనలభించు ఏ విటమినుతో సమమగు శక్తి లేనిదానిని వనస్పతి నేయియని పిలుచు టకే వీలు లేదు. నేతివలె గట్టిపడు నట్లు అది మార్చబడినప్పుడు, దానిని అజీర్ణకరమగు దుంపనూనె అని పిలువవచ్చును. శుభ్రమగు దుంపనూనెను అట్లు మార్చుటవలన నేతితో కల్తీచేయుట కవకాశము కలుగును. అంత కంటె ప్రయోజన మేమియు లేదు. పసువుల ద్వారా లభించుట 'ఏ' విటమినుతో కూడి యుండుట-యిదియే నేతికిని దుంపనూనెకును గలతేడా. కాన యెక్కువ విటమినులతో కూడిన పార్కు కాడ్ అను చేప నూనెల ద్వారా విటమినులను సంక్రమింపజేసి, వన స్పతి విటమిన్లుగలదిగా పరిగణించుచున్నారు. శాకాహారప్రధానమగు మనదేశమునందు విటమినులను చేర్చునిమిత్తము కలుపునట్టి మాంస సంబంధమును తెల్పకుండా దానిని విక్రయించుట ప్రజలను మోసము చేయుటయే.

ఇంతేకాక హాట్‌స్ప్రింగ్సు అను ప్రదేశమున పుష్టికర ఆహారసమస్యనుగురించి యోచించు టకు జరిగిన సమావేశములో, విటమినులను ఘనీభవింపచేసి ఒక పదార్థముతో చేర్చుట అపాయకరమని తెల్పబడినది. వనస్పతిని పై కృత్రిమ నూనెల సంబంధముతో విటమిన్లుకల దానినిగా చేసినప్పటికిని అది అపాయకరమైనదే. వనస్పతిని నేయివలె గట్టిపడునట్లు చేయుట కందులోకలియు వస్తువొకటి అవసర మైయున్నది సాధారణముగా నత్తును అందు కుపయోగింతురు. నత్తు యొక్క లక్షణ ములు కొన్ని అట్టినూనెయందు కానవగును. నత్తు శరీరమునకు నవసరమగునది కానందున యెంతకొద్దిగా అది శరీరమున చేరినను, కొంత కాలమగుసరికి విషముగా పరిణమించును. కూనూరు పుష్టికరమగు ఆహారపరిశోధనా లయ ప్రధానోద్యోగి డాక్టరు వి యన్. పట్ వర్ధనుగారు వనస్పతి నుపయోగించుటవలన జంతువుల పెంపకమునందును, వాటి సంసార ప్రక్రియల యందును నష్టదాయక మగు మార్పు యేర్పడినదని, గడచిననెలలో జరిగిన భారతదేశీయ శాస్త్ర విజ్ఞాన సమావేశము నందు తెల్పియున్నారు.

మనదేశములో వివిధభాగములలోనివారు ఆవ, నువ్వులు, కొబ్బరి మొదలగు నూనెలను ఉపయోగించుకొనుచున్నారు. ఆయుర్వేద ప్రకారము నూనె లన్నీ శరీరమున కొకేవిధ ముగ ఉపయోగపడవు. నూనె ననుసరించి దాని ప్రయోజనముండును. బాదమునూనె శరీరపోషణ కలిగించుచు మెదడును బల పర చును. వేరుశనగనూనెలో కొవ్వు పదార్థ మున్నను మెదడున కది హానిచేయును.

పైదృష్టిననుసరించి ఆవ, నువ్వులనూనె, కొబ్బరినూనె మొదలగునవి యెంతో మంచివి. వనస్పతి యంత్రాగారములలో యెక్కువగా వేరుశనగనూనెను, ప్రత్తిగింజల నూనెను వాడుదురు. ఇవి చాల తక్కువ రకపు నూనెలు. వనస్పతి నుపయోగించు వారికి మంచిరకపు నూనెలద్వారా మామూలుగా లభించు కొవ్వుకూడా లభించుట లేదు. శక్తిలేని ఆహారపదార్థములను ప్రజలకు లభింప జేయుట శాసనోద్దేశ్యము. కాన వనస్పతి వేటితో తయారుచేయబడినదో, అందుగల విటమిన్లు ఏవో, స్పష్టముగా తెల్పునట్టి చీట్లు అంటించి తీరవలెనను నిర్ణయము శాసనము ద్వారా చేయువలెను.

ఈ విషయములనుబట్టి యోచించుచో సబ్బులకును, యితర పరిశ్రమలకును కావలసిన నూనెలను తయారుచేయుటకంటె, వనస్పతిని తయారుచేయుటలో వేరుద్దేశ్యమేమున్నది గ్రహించుటకు వీలుపడుట లేదు. నేతితో పోల్చుటకు వీలులేకున్నను, గానుగలలో తయారైన నూనెలు వనస్పతికంటె యెంతో శుభ్రమైనవి. జీర్ణకరములైనవి. ఐనను ధనికులగు పెట్టుబడిదారులు పట్టణవాసుల ఆడంబరదృష్టిపిబట్టి, ధనార్జనచేయుటకు 4, 5 లక్షల రూప్యములను వెచ్చించి అన్యదేశములనుండి యంత్రములను దిగుమతి చేయుచున్నారు.

కేంద్రప్రభుత్వమువారు 27 వనస్పతియంత్రాగారములను నిర్మించుట కనుజ్ఞ యిచ్చినట్లు తెలియుచున్నది. అందులో చాలభాగము మదాసు,బొంబాయి రాజధానులలో నిర్మింపబడునట. ఇది ప్రజాక్షేమమును గురించి యోచించకుండా, కేంద్రప్రభుత్వము పరపీడన చేయు వ్యాపారస్థులయెడల చూపు సౌకర్యదృష్టియా? దేశమును పారిశ్రామికముచేయు అమితోత్సాహమా? ఈ 27 యంత్రాగారములను స్థాపించుటలో గ్రేటుబ్రిటనుకు 1కోటి రూపాయలకు మించిన వ్యాపారలాభమును కలిగించి పూర్వమువలె భారతదేశమును దోచిపెట్టు విధానమా?

ప్రజల విశ్వాసములను ఆరోగ్యమును భంగపరచునటువంటి యిట్టి దోపిడిని నిర్మూలించుట ప్రజాక్షేమమును పాటించు ప్రభుత్వము యొక్క ముఖ్యకర్తవ్యమని మనవి చేయుచున్నాము. పారిశ్రామికముచేయు ప్రయత్నములో యిదివరకే సరియగు తిండిలేక దుర్బలులైయున్న, ప్రజలశరీరములను మరింత చెడగొట్టకూడదు వనస్పతినేతిని తయారుచేయువారు దేశమునకు పరమద్రోహులని ప్రజలు గ్రహించునట్లు ప్రచారముచేయవలెను. ప్రజాప్రభుత్వములు ప్రజాక్షేమమును పాటించునవే యగుచో, ఇట్టిమోసము ప్రజలకు జరుగకుండా చూడవలెను. జె. సి. కుమారప్ప.

క్షీరము

మానవ శరీరమందలి జీవకణములకును ఆవు శరీరమందలి జీవకణములకును చాల వ్యత్యాసము కలదు. పశు శరీరమందలి జీవకణములు చాల పెద్దవైనవి. పశువుయొక్క రక్తమునుండియే కదా పాలు తయారగుచున్నది. ఈ క్షీరమును వాడు మానవునియందు రక్తముతయారై ఆరక్తము వలన పెద్దవైన జీవకణములు తయారగును. దాన పెద్దవైన నరములు, తిత్తులు, గ్రంథులు వగైరా అవయవములు నిర్మితము అగుచున్నవి. అందుచేత శరీరమంతయు చాల పొటుగా నుంటున్నది.

కాబట్టి పాలను నుపయోగించ వచ్చునా!

తేయాకు దెయ్యము వచ్చుచున్నది. జాగ్రత

గ్రామాదులలో యిప్పటికే కావలసినన్ని పాలు లభించుటలేదు. మనఃపూర్తిగ మనము ప్రజాక్షేమమును కోరుచో, యెక్కువపాలు యేవిధముగ వారికి లభించునో యోజించి తగు విధానమును యేర్పరచవలెను. నగరవాసులు పాల నిమిత్తము పల్లెటూళ్ళమీద ఆధారపడియున్నమాట నిజమే. పట్టణవాస్తవ్యులకు కావలసిన పాలను ఉత్పత్తిచేయు పాడిసంస్థలను, ప్రత్యేకముగు పల్లెప్రదేశములలో యేర్పాటుచేయవలెను. ప్రస్తుతము మాదిరిగ గ్రామాదుల మీద పాలకొరకు పట్టణము లాధారపడనిచో, గ్రామాదులకు కొంత సాయము చేసినట్లే. ఇట్టి పాడిసంస్థలతోపాటు యెక్కువ పాల నిచ్చు పశుగణము నభివృద్ధిచేయు కార్యక్రమమును కూడ యేర్పర్చవలెను.

ప్రజలేదో యిబ్బందిలో నున్నప్పుడు, ఆయిబ్బందిని నివారించుటకు బదులు, దానిని స్వార్థము నిమిత్తము ఉపయోగించుకొన ప్రయత్నించు వారుకూడ వుందురు. ఒకరియిబ్బంది మరియొకరికి స్వలాభ అవకాశమునిచ్చును. ప్రస్తుతము గ్రామాదులలో పాలకు కొరత యేర్పడినది. అది భారత దేశంలోని తేయాకు వ్యాపార విస్తరణ సంఘమునకు వుపద్రవ హేతువగు దాని కార్యక్రమమును గ్రామాదులలో వ్యాపింపచేయుటకు, అనువగు అవకాశమును కల్పించినది. ఆ సంఘమునకు భారతదేశ ప్రతినిధి యం. హెచ్. మైల్సు. ఆయన తేనీరు త్రాగు అలవాటును గ్రామాదులలో వ్యాపింపచేయుటకు తీవ్ర ప్రయత్నములు గావించుచున్నాడు. తేనీరు గ్రామీణుల జీర్ణకోశములను కమిలిపోవునట్లు చేయును. అందువలన జీర్ణశక్తి, ఆకలి రెండును తగ్గును. దానివలన వారికి సహజముగ పాల అవసరము లేకుండాపోవును. భారతదేశ గ్రామీణుల ఆరోగ్యమున కిదియెంతయో ప్రతిబంధకము. శాకాహార ప్రధానమగు భారత దేశములో, పాల వలన లభించు మాంసకృత్తులు ఆహారపదార్థములలోకెల్ల ముఖ్యమైనవి. పాల ఉపయోగమును తగ్గించునదేదియైనను ప్రజలకు అపాయకరమై, సంఘాభివృద్ధిని భంగపరచును.

"తేనీరును త్రాగి బలమును పొందుడు" అని పత్రికలలో ప్రచురింపబడుచున్నది. ఇది శుద్ధ అబద్ధప్రచారము. ప్రజాప్రభుత్వములు అబద్ధ ప్రచారమును ఆపివేయవలెను. 1928—29సం. లలో 4 కోట్ల 88 లక్షలపౌనులు తూకముగల తేయాకు మనదేశమున వుపయోగింపబడెను. 1945—46 వత్సరములలో అది 18 కోట్ల పౌనులవరకు పెరిగెను. నూటికి 266 అంశముల చొప్పున తేయాకు వ్యాపకము పెరిగెను. దీని వ్యాపకము నింకా యెక్కువచేయుటకు తీవ్ర ప్రయత్నము చేయుచున్నారు. కడుపుకు కావలసిన దానికంటె యెక్కువ తిండితిను ధనికుల విషయములో తేయాకు యెట్లు అనువర్తించినను, తిండిలేని గ్రామాదులకు తేయాకు వ్యాపకము అనుకూలము కాదను విషయము నిర్వివాదము. కాని తేయాకు వ్యాపార విస్తరణ సంఘము భారతదేశములో చేయుచున్న పనిమాత్రము, పల్లె ప్రాంతములకత్యంత ప్రమాద భరితము. బలాభివృద్ధులకు భంగమును కలిగించు దురభ్యాసముల పాల్గాకుండా ప్రజలను కాపాడుట ప్రజాప్రభుత్వముల కర్తవ్యమని విశ్వసించుచు, అట్టి ఆపదలను నిర్మూలించుటకు శక్తివంచన లేకుండా అవి పాటుబడునుగాక యని కోరుచున్నాము.

జె. సి. కుమారప్ప.

CUDDA ఆకు వక్క

ఆకూ, వక్కా అలవాటు మన దేశంలో చాలా రోజులనుండీ ఆచరణలో నున్నట్లు తెలుస్తున్నది. ఆకూ, వక్కా వేసికొనిన యెడల, జీర్ణక్రియ బాగుగాజరుగునని, మనసు నిర్మలముగా నుండుననీ, దాహము తగ్గునని అందురు. తాంబూలములో వాడు సుగంధ ద్రవ్యముల మీద ప్రభుత్వమునకు ఆదాయము యెక్కువగా వచ్చుచున్నది.

ఈ తాంబూలము వలననే అంతర్వ్రణములు పుట్టుచున్నవని పాట్నా రేడియమ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ వారు చెప్పుచున్నారు. నూటికియేబది మందిలో యీ అలవాటు వలననే అంతర్వ్రణములు పుట్టుచున్న వనుచున్నారు.

ఆకు, వక్క, సున్నమును కలిపి నమలుటవలన లాలాజలమునకు ఎరుపురంగు వచ్చును.

పాట్నా రేడియమ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ వారు చెప్పిన యీ కొత్తవిషయమై అమెరికా, ఐరోపా దేశములలో పరిశోధనలు జరిగినవి. వీటి ఫలితముగా ఆకు, వక్కలో వాడు సున్నమువలన యీ అంతర్వ్రణములు పుట్టుచున్నవని తెలిసికొన్నారు. ఆకు, వక్కను వాడరాదని నిషేధించుటకన్న సున్నములోని లోపములను తొలగించుటకు ప్రయత్నించుట యుక్తము. లోపము లేని మరొకవస్తువును వాడ మని చెప్పుటయు సమంజసమే.

ఆకూ, వక్కలో యిది ఒక్కటే లోప మున్నట్లు చెప్పుచున్నారు. సారాయి, గంజాయి, పొగాకు, నల్లమందు మొదలగునిషా వస్తువులకన్న యిది తక్కువ హానికర మని అందరూ ఒప్పుకొన్నవిషయమే. కాని ఆడా, మగా విచక్షణ లేకుండా వీటిని అందరూ సేవిస్తారు. శుభాశుభముల రెంటిలోనూ ధారాళముగా వాడుతారు. గౌరవచిహ్నముగా భావిస్తారు.

ప్రజల రోగారోగ్యముల రెంటికినీ అవసరమైన యీ ముఖ్యవిషయమై ప్రభుత్వము వారు పరిశోధనలు జరుపుదురుగాక.

అష్టమ అఖిలభారత ప్రకృతి వైద్య సమ్మేళనము
ద్వితీయ అఖిలభారత ప్రకృతివైద్య మహిళా సమ్మేళనము

1947 సం. ఏప్రిల్ **4** నుండి **8** వరకు

బెజవాడ, భీమవరములలో జరుగును.

ప్రకృతి వైద్యులు, అభిమానులు విచ్చేయప్రార్థితులు. దయచేసి మీ సలహాలను పంపుడు.

ముఖ్యచర్చనీయాంశములు:—

1. చికిత్సాస్వాతంత్ర్యమునకు తక్షణావశ్యకత.
2. టీకాల నిర్బంధమును తొలగించుట.
3. త్రాగుడు దుర్వ్యసనముపోయి తేయాకు చెడుగును సహించుట?

పది రూపాయిలకు తక్కువకాని చందానిచ్చి ఆహ్వాన సంఘమున చేరుడు.

ఇండియన్ నేచురోపతిక్ అసోసియేషను, బెజవాడ. 5—2—47

పుచ్చా వెంకటరామయ్య
కార్యదర్శి.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I. C. No. K9

ప్రకృతి

మార్చి
1947

విడిపత్రిక
6 అణాలు

విషయసూచిక

23-3-47

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం 4 8 0
ఔషధప్రభాకరం 2 0 0
వర్ణచికిత్స 0 6 0
వర్ణవైద్యము 0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స 0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము 3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స 0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు 0 4 0
ధారాచికిత్స 0 4 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స 0 6 0
ఉషఃపానము 0 6 0
రామచరక జలచికిత్స 0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ 0 2 0
జలచికిత్స 0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము 4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి 1 8 0
ఉప్పు 0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు 0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము 0 6 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం 0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల 0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు 0 2 0
ఆహారసంస్కరణము 0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి 1 0 0
జీవహింస 0 4 0
అనుభవానందము 0 12 0
మహారోగము 0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం 0 4 0
కల్లుముంత సారాపీపా 0 4 0
టీకాల ఖండన 0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయూహా శాస్త్రము 0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము 0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు 0 0 6
టీకాల నాటకము 0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రణయలీల 4 0 0
రోగమేల కలుగును 0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు 0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి 0 5 0
న్యాయధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి 0 10 0
బాలనీతి 0 8 0
బాలక్రీడలు 0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము 0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ 0 3 0
దీర్ఘాయువు 0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము 0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0
పురుటాలు 0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము 1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము
1. భాగము 1 8 0
2. భాగము 1 4 0
3. భాగము 1 8 0
4,5,6,7. భాగములు ఒక్కొక్కటికి 0 6 0
ఎనిమా 0 14 0
ధ్యానచికిత్స 0 8 0
యోగచికిత్స 0 6 0
సంవాహనచికిత్స 0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స 0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి 0 5 0
వైద్యవిప్లవము 0 8 0
త్రిదోషములు 0 6 0
వివిధార్థసాగరము 0 2 6
ప్రాణాయామము 1 4 0
యోగాసనములు 2 0 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ 0 12 0
చలిజ్వరము 0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ) 0 4 0
బాలింతరోగము 0 4 0
మధుమేహము 0 4 0
ఉబ్బసము 0 12 0
కలరా 0 8 0
మసూచికము 0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు 0 2 0

వేదాంతము - ఇతరములు

హరివాసరము 0 6 0
మహాయోగము 0 12 0
నిర్విచారజీవనము 0 6 0
ముక్తిప్రకాశము 0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు 1,2. భాగములుఒక్కొక్కటి 0 8 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0
17.18,19,20,21,22,23.24,25.26.27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0
పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము.

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 4—8—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 29 | బెజవాడ, మార్చి 1947 | సంచిక 3

సంవత్సరాది

మేమిద్దరము పెండ్లి తాంబూలముల దగ్గర కలిశాము. ఒకరి నొకరము పరిచయము చేసు కొన్న తరువాత ఆయన మంచి పండితుడని నేను ప్రకృతి వైద్యుడనని అన్యోన్యముగా తెలుసుకొన్నాము. పెండ్లికి లగ్నాలు పెట్టారు. పరమాన్నముతో భోజనాలు చేశాము. తాంబూలాలు వేసుకొనే సమయములో ఒక్కొక్క ఆకే సున్నము వ్రాస్తూ ఆ పండి తుడు తన కథను చెప్ప నారంభించాడు:—

నేను కోనసీమపోయి కష్టపడి సాహిత్యము, తర్కము, వ్యాకరణము అభ్యసించాను. ఆస్తి తక్కువగా ఉన్నందువలన వేరే జీవనాధా రములేక పురాణము చెప్పేవాడను. కంఠము కూడా శ్రావ్యముగా ఉండుటవల్ల నా పురా ణాన్ని ప్రజలు చాలా అభిలషించేవారు. నేను పురాణము చెప్పుటవల్ల వచ్చే ధనముతో నాభార్యా నేను సుఖముగా కాల క్షేపము చేశేవారము. తరువాత అచటనే మాకు ముగ్గురు సంతానము కలిగారు.

పట్నములో యెవరియింట్లో శుభకార్యము జరిగినా నన్ను పిలిపించి ధోవతుల చాపుతో గౌరవించి పంపేవారు. నా పురాణమును కూడా చాలా శ్రద్ధగా ప్రజలు వింటూ ఉండుటవలన నేనుకూడా శ్రద్ధగానే ముందుగా గ్రంథము చూచుకొని యే విషయాలు చెప్పాలో నిర్ణయించుకొని పోయి పురాణము చెప్పేవాడను. మొదట రామాయణము చెప్పాను. తరువాత భారతము, చివరకు భాగ వతము చెప్పాను. ఈ నాలుగు సంవత్సరాలే నేను ఎక్కువగా కష్టపడి విషయగ్రహణము చేసి చెప్పాను. రెండవ ఆవృత్తి చెప్పేటప్పుడు నేను గ్రంథము చూచుకొనవలసిన అవసరము లేకపోయేది. అందువలన యెంతోకాలము మిగిలేది. ఎంతోమంది పురాణము వలన స్నేహితులు యేర్పడ్డారు. అన్నవస్త్రాలకు, గౌరవాలకు లోటులేదు. మిగిలిన కాలములో బ్రహ్మసూత్రాలు, భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు, భాష్యము చూచుకొనే వాడను. ఎనిమిది సంవత్సరాలు అయేటప్పటికి యే భాష్య గ్రంథము చేతపుచ్చుకొన్నా సులభముగా నడిచేది. పైగ్రంథాలను పురాణాలు చెప్పడము రెండు ఆవృత్తులు అయిపోయినాయి. మూడవ ఆవృత్తి పురాణము చెప్పేటప్పుడు నాకు యెంతోకాలము మిగిలేది. ఆ మిగిలిన కాలములో స్నేహితుల ప్రోద్బలముచేత చీట్లపేక ఆడనారంభించాను.

మొదటలో మొదటలో ఆటఅడ్డు, నోటు, ప్రింపు, లిట రేచరు ఆడేవాళ్ళము. తరువాత ఆట చప్పగాఉండేది. శ్రద్ధలేకుండా ఆడేవాళ్ళము. అప్పుడు మాలోమేము అనుకొనే వాళ్ళము. డబ్బుపెడితే కొద్దిగా శ్రద్ధ యేర్పడుతుంది. లేకపోతే ఆట అందముగా ఉండదు అని.

మొదటలో కానులతో పట్లాటఆడేవాళ్ళము. నాతో ఆడేవారంతా భాగ్యవంతులు.

అందులో కొంతమందిపోకిల్లాలు కూడా గలరు. ఒక ఆటలో కూర్చుంటే రాత్రిభోజనము మరచిపోతూ వుండేవాళ్లము. ఇంటివద్ద నా భార్య ఆ మడిగుడ్డతోనే నాకొరకు కనిపెట్టుకుని వడ్డిగిలి, ఆపాటే నిద్రించేది. ఇట్లా రెండు మూడుసార్లు జరిగేటప్పటికి 10గంటలు దాటితే నాకొరకు కనిపెట్టుకుని కూర్చోవలదని ఆజ్ఞాపించాను.

కొంతసేపయేటప్పటికి నాకుకూడా ఆకలి అయ్యేది. ఏమిచేయాలో తోచేదికాదు. అంత పొద్దువేళ యింటిదగ్గర వాళ్ళను లేవగొట్టి బాధించటానికి యిష్టము లేకపోయేది. అందువలన అచటి చాపమీదనే నిద్రించేవాడను. క్రమక్రమముగా రాత్రిభోజనానికి యింటికి పోవడము మానివేశాను. ప్రక్కకూడా యిచటికే తెప్పించుకున్నాను. తెల్లవార్లూ పేకాట ఆడేవాళ్లము. పట్లాట విసుగుపుట్టింది. రమ్మీసో, ఢంకాపలాసో ఆడేవాళ్లము. ఎంతక్రొత్తపేక తెచ్చినా రెండుసార్లు ముక్కలు వేసేటప్పటికి యిస్పేటుమదాము యేదో, కళావరు ఆసుయేదో నాముని వేళ్ళకు తెలిసేది. ఎవరివద్ద యేముక్కపడేదీ అలాగ్గానే చెప్పగలిగేవాడను. నాతో ఆడేవారు నా ప్రజ్ఞచూచి ఆశ్చర్యపడేవారు. నావలె ఆడవలెననీ, నాఅంత ప్రజ్ఞ సంపాదించాలనీ చాలా శ్రమపడేవారు. తేపా ఓడుతూకూడా నాతో ఆడటానికి యిష్టపడేవారు. సర్కసులో వాడు కోతులను ఆడించినట్లు నేను ఆటగాళ్ళను ఆడించేవాడను. నాదయవస్తే కొన్ని ఆటలు నేనోడి వారిని గెలిపించేవాడను. పర్యవసానముగా రోజుమొత్తానికి రు 5/- రు 6/- లు అలాగ్గానే సంపాదించేవాడను.

ఒకొక్కరోజున రాత్రి ఆటవరుసలోనే పగలుకూడా గడిచిపోయేది. ఆకలిఅయినపుడల్లా ఫలహారముల తెప్పించుకొని తినేవారము. మధ్యాహ్నము అన్నానికి పోక పోయినా గడిచేదికాని, సాయంత్రము పురాణానికి హాజరుకాక తప్పేదికాదు. ఎంతోమంది నాకొరకు కనిపెట్టుకుని కూర్చునేవారు. ఒకొక్కరోజు వేళతప్పించుకొని పోయినా వారు వెళ్ళేవారుకాదు. వారికొరకు పురాణము చెప్పేవాడను. ఏదో బంధనలో ఉండి పురాణము చెప్పినట్లు అనిపించేది. చీట్లపేక స్వేచ్ఛ, పురాణము బంధము అయింది. ఒకొక్కరోజున పురాణము ఆపివేస్తానని చెప్పేవాడను. శ్రీమంతులుగా నుండే పెద్దలు యెంతోమంది బ్రతిమాలేవారు. వారిమాట తీసివేయలేక అలాగేపురాణము చెప్పుతూ ఉండేవాడను.

ఇంటిదగ్గిర నాభార్య పిల్లలతో బాధపడుతూ ఉండేది. పేకాట మానమని నన్ను యెన్నో సార్లు బ్రతిమాలింది. నేను యెన్ని కష్టాలు పెట్టినా యెంతో ఓర్పుతో భరించేది. క్రమక్రమముగా సూటీ పోటీమాటలు అనేది. నేను వినిపించుకొనేవాడను కాను. ఎన్నడూ కొట్టనివాడను ఆమెను కొట్టుటకూడా అలవరచుకొన్నాను. అదివరకు యెంతో సుందరముగాఉండే నాభార్య ఆతురాలు కాలములో చెట్టువలె రంగుమాసిపోనారంభించింది. తలకు నూనె రాచుకొనేది కాదు. మా జూదపు గది తుడిచే అప్పలమ్మే నాభార్యకన్న అందముగా కనపడనారంభించింది.

నాభార్యను పుట్టినింటికి పంపించాను. నేను సంపాదించిన దాంట్లో రు 15/ రు 20/ లు

అచటకు పంపించేవాడను మిగతాడబ్బు అంతా నా అన్నవస్త్రాలకు నా భోగాలకు చీట్లపేకకుసరిపోయేదికాదు. అప్పుచేశేవాడను. వల్లశాస్త్రులు అంటేఊళ్ళో అందరకుపూర్వాపు గౌరవము ఉండేది. కనుక అప్పు వెంటనే యిచ్చేవారు. ఆటతో సంపాదించిన డబ్బుతో భోగాలు తగ్గించుకొని అప్పులు తీర్చేవాడను. పురాణము చెప్పడము మానేశాను. అందు వలన ఆ వరుమానము క్రమక్రమముగా తగ్గి పోయింది. ఇంటికి డబ్బు పంపడము మానే శాను. తరువాత చీట్లపేక ఆడటములో మొదట డబ్బు పోగొట్టుకొన్న వాళ్ళంతా నా చమత్కారాలన్నీ నేర్చు కొన్నారు. నాసంపాదన తగ్గిపోయింది. అందువల్ల తెచ్చిన అప్పులు నేను తీర్చలేక పోతూవచ్చాను.

అన్నిరోజులూ అన్నము తినేవాడనుకాను. ఒకరోజున కాఫీహోటలుకు పోతే ఆరోజున అన్నము మానేవాడను. ఇది యుద్ధానికి పూర్వాపు సంగతి. అప్పుడు రోజుకు 16 పెద్ద యిడ్లెన్లు తినేవాడను. 8 అణాలుపెసరట్లు తినే వాడను. ఉప్మాకూడా తగు మాత్రము తినంది వదిలేవాడనుకాను. మరచెంబునిండా కాఫీపోయించుకొని కొంత త్రాగి మిగిలినది చీట్లాటవద్దకు తీసికొనిపోయేవాడను. తరువాత ఒక థర్మోఫ్లాస్కు సంపాదించాను. ఫ్లాస్కు చెల్లగా ఫ్లాస్కు కాఫీ తెప్పించుకొని చీట్లాట వద్దనే ఒంట్లో హుషారు తగ్గగనే త్రాగే వాడను.

పుట్టింటివద్ద నాభార్యయేమి కష్టపడిందో నాకు తెలియదు. అప్పటికి నాపెద్దపిల్లవాడికితొమ్మిది యేండ్లు. అప్పులు పెరిగిపోయినాయి. ఊళ్ళో యెవరూ అప్పులు పెట్టేవారు కనుబడలేదు. అన్నీ చిల్లర అప్పులే. ఒక పెద్దమొత్తముగా తెచ్చి తీరుద్దామంటే ఆస్తి లేనందువల్ల నాకేవరూ యిచ్చేలాగు లేదు. ఉన్న కొద్దిఆస్తీ నా అన్నదమ్ములచేతుల్లో ఉండేది. వారే పంటలోనుంచి తృణమో ఫణమో నాభార్యకు యిస్తూ ఉండేవారు. నేనడిగినా నాకు దమ్మిడీ కూడా యిచ్చేవిధము కనుపడలేదు. ఇకను బస్తీవదలాలిసివచ్చింది ఏపల్లెటూరుపోవలెనో తోచలేదు. అప్పటికి ధైర్యముచేసి నాభార్య పుట్టింటికి వెళ్ళాను. నూరు చిరుగుల బట్ట కట్టుకొని ఉన్నది. చిన్న పిల్లలు యిద్దరూ బజారులో మట్టిలో ఆడుకొంటున్నారు. పెద్ద పిల్లవాడు చొక్కాలేకుండా నిక్కరుతో బడినుండి యింటికి వస్తున్నాడు. నాన్నా వచ్చావా అని కంటినిండా నీళ్ళు తెచ్చు కొన్నాడు నాదగ్గరకు రాలేదు. అచటనుండే యింటిలోకి పోయినాడు. నేను లోపలికివెళ్ళే టప్పటికి నాభార్య ముఖంలో వరుసగా ఆనందము కోపము అసహ్యాము దుఃఖము కనుబడినాయి. పండితుణ్ణి గనుక నేనవి అన్నీ వరుసగా గ్రహించ గలిగాను. కాళ్ళకు నీళ్ళు యిచ్చింది. మామామ అత్త బావమరుదలకు చదువు చెప్పించేటందుకు బస్తీకి వెళ్లారని చెప్పింది. ఆ పూట చింతవండు పచ్చడివేసి అన్నము పెట్టింది. ఇదేమిటి అన్నాను ఊళ్ళో యెవరు అప్పు యీయడము లేదు. మన యింట్లోని వస్తువు లివ్వేను అన్నది. మూడు సంవత్సరాలు తర్వాత మేమిద్దరము ఒకచోట కూర్చొనిమాకష్టనిష్టుర్యాలు చెప్పుకొన్నాము పెద్దపిల్లవాడు నాన్నా, నేను హైస్కూలులో చేరుతాను. పరీక్ష రుసుము ఒక్కరూపాయి యివ్వమన్నాడు. నా జేబులన్నీ వెతికితే

రెండుఅణాలకానీ ఉన్నది. ఇక లేదన్నాను. ఆ వేళ జూన్ 26 వ తారీఖు. 27 వ తేదీ లోపల దరఖాస్తు రుసుము చెల్లించాలి. నేను యిస్తానని పుట్టెడు ఆశపడ్డాడు. అడుగుజారిన ఓటికుండ మాదిరిగా నేనున్నాను.

తెల్లవారు ఝామున చుక్కపొడవగానే నిన్న యెండ వేసిన పొట్టిలాగు చిరుగుల చొక్కా ఒంటిమీద వేసుకొని మావాడు బస్తీకి నడచిపోయినాడు. పన్నెండుమైళ్ళు నడచిపోయేటప్పటికి యెనిమిది గంటలయింది. వాళ్ళ అమ్మమ్మను అడిగి ఒకరూపాయి తీసికొన్నాడు. దరఖాస్తు చెల్లించాడు. హైస్కూలులో పరీక్షకు కూర్చొన్నాడు. మొదటితరగతిలో ప్యాసయినాడు. ఫస్టుఫారములో ప్రవేశించాడు. ఆ ఊరిలోనే వాడు స్వయముగా వెళ్ళి తాను సల్లశాస్త్రుల్లు కొడుకునని చెప్పి వారాలు కుదుర్చుకొన్నాడు. హెడ్ మాష్టరు శివరామకృష్ణయ్యగారు వాడి తెలివికి సంతోషించి ఫుల్ స్కాలరుషిప్ యిప్పించడమే కాకుండా తన యింట్లో పిల్లలతోపాటు ఉండి చదువుకోమని చెప్పాడు. ఇకను యింటివద్ద నాభార్య రూపంలోనే కాకుండా బుద్ధిలో కూడా మారిపోయింది. ఇదివరకు రోజుల్లో నేను పురాణము చెప్పే టప్పుడు యెవరైనా పండితులువస్తే యెంతో సంతోషముతో నాపంక్తిన భోజనము పెట్టేది. ఇప్పుడు గుప్పెడు ముష్టికివచ్చిన బిచ్చగానిని యేభైతిట్టి వేస్తే వేస్తుంది, లేకపోతే లేదు. పూర్వము పరులకష్టము చూస్తే జలదరించి పోయేది. ఇప్పుడు కష్టములోనున్న వారినిచూస్తే వారు అదిచేశారు ఇదిచేశారు అందువలన ఈ కష్టమురావలసిందే నంటుంది. ఎంత చిన్నవస్తువుకైనా యితరులను దేబరించి అడుగుతుంది. కన్నపిల్లలమీద కూడా ఆమెకు ప్రేమ ఉన్నట్లు కనబడదు. రోజూ కొట్టుతూ తిట్టుతూ ఉండేది. నేను నాల్గురోజులు ఉండే టప్పటికి అక్కడ ఉండలేక పోయినాను. ఆమెతో అనువర్తనగా ఉంటేగాని మాఅన్నదమ్ములైనా ఆమెనోవర్తిగింజలు యిచ్చేటట్లు కనబడలేదు. ఆస్తి వారల స్వాధీనములో నున్నది. వ్యాజ్యము వేసేటందుకు నాదగ్గర రాగిదమ్మిడీ అయినా లేదాయెను. అయినా నేనేమని వ్యాజ్యము వేసేది.

చదువుకొన్నవాణ్ణి గనుక నాకీకష్టము యెందుకు వచ్చిందో సులభముగానే అర్థము చేసుకో కలిగాను. ఇహపరసాధకమైన పురాణపఠనము పోయింది. మధుకరమువలె కష్టము లేకుండా వచ్చే ఆదాయము పోయింది. ప్రజలలో ఉన్న గౌరవము పోయింది. అనుకూలవతి శీలవతి అయిన భార్యప్రేమను కోలుపోయినాను. అమృత మయమైన ఆమెగుణములను విషయుతములుగా చేయుటకు నేను కారణమైనాను. నన్నుచుట్టుకొని తిరిగేపిల్లలు యిప్పుడు నన్ను దయ్యాన్ని చూచినట్లు చూస్తారు. బ్రతిమాలినా దగ్గరకురారు. బస్తీనుంచి యింటికి వచ్చేటప్పటికి నాచుట్టూచేరి నావాగమృతమునుకోరిన నాబంధువులు స్నేహితులు నన్ను పిశాచాన్ని చూచినట్లుచూస్తున్నారు. మీరు నమ్మితే నమ్మండి, లేకపోతే లేదు. అతిశయోక్తి అలంకారముల చెప్పడములేదు సరిగదా సహజోక్తినే సరిగా చెప్పలేక పోతున్నాను.

మూడు సంవత్సరాలు ఆ యింట్లోనే ఆభార్య తోనే దారిద్ర్యముతో కాలక్షేపము చేశాను.

94 పేజీలో చూడుడు

నలభై ఒక్క ప్రశ్న

మృ. అం.

కనీనికానిదానము నిజమా అను సందేహము చాలామందికి గలదు. మా అనుయాయులును యీ సందేహములతో బాధపడుతునే ఉన్నారు. వీటికిని మిగిలిన ప్రశ్నలకును సమాధానము వ్రాస్తున్నాను. సావకాశముగా ఆలోచించుకోవచ్చును.

1. కనీనికా నిదానమును ముందుగా కనుగొనిన దెవరు?

స. హంగరీ దేశస్థుడగు వాన్ పెజిలీయును, స్వీడను దేశస్థుడగు లైలిక్విస్టు ఈ యిద్దరును ఒకరి నొకరు యెరుగరు. ఈ నిదానమును గూర్చి పుస్తకమును మరొకరు వ్రాస్తున్నారను విషయము కూడా వీరికి పరస్పరముగా తెలియదు. వాన్ పెజిలీ చిన్న తనములో గుడ్లగూబను పట్టుకొనుటయు, అది పారిపోవుటకు ప్రయత్నిస్తు ఉండగా కాలు విరిగి పోవుటయు తటస్థించినది. అప్పుడు కనీనికలో నల్లటిగీత కనుబడినది. ఈ సంఘటనయే కనీనికా నిదానమును కనుగొనుటకు అతనిని ఉద్యుక్తుని చేసినది.

లైలిక్విస్టు హోమోపతీ వైద్యుడు, ఆలోపతి వైద్యవేత్త. ఇతనుచలిజ్వరముతో చాలకాలము బాధపడినాడు. ఆ బాధను తగ్గించుకొనుటకు క్వయినాను విపరీతముగా వాడినాడు. వాడనంతవరకు అతని కనీనికలు లేత నీలమురంగుగనుండెడివి. క్వయినా వాడిన తరువాత పసుపు రంగుగా మారిపోయినవి. ఈ మార్పుకు కారణమేమని తీవ్రముగా విచారించాడు. క్వయినా వాడినందువలన యిది కలిగి ఉండవచ్చునని ఊహించి యేమందులు యేరంగులో కనుబడునో యని పరిశోధనలు చేయుట మొదలు పెట్టినాడు. వాన్ పెన్ జిలీ అన్ననో ఆపరేషనులకును, ఆగంతుకముగా కలిగిన దెబ్బలకును కనీనికలో కనుబడు చిహ్నముల గూర్చి ఆలోచించుట మొదలు పెట్టినాడు.

ఈ ఉభయుల గ్రంథములలోని వాక్యములును దాదాపు ఒకటిగానే ఉండుటచే చూచువారికి గ్రంథచౌర్యము జరిగినదా యను అనుమానముండును. ఉభయులు ఒకరినొకరు యెరిగి ఉండక పోవుటచే గ్రంథచౌర్యము మాత్రము జరిగిఉండదు.

2. కాలు విరగగానే కనీనికలో గుర్తు కనబడుతుంది అను విషయములో మీకు నమ్మకము గలదా?

స. ఈ విషయములో నాకు నమ్మకము పూర్తిగా గలదు. సహజముగానే జరుగుతవను విషయములో నమ్మకము లేనివారుగాని పిచ్చివారు గాని యీ మాటలను నమ్మలేకపోవచ్చును. ఈ క్రింది విషయము వీరికి నమ్మకమును కలిగించ వచ్చును.

డా. కాలిన్సు ఫిలడెల్ఫియా జనరలు ఆసుపత్రిలో కొంతకాలము పని చేశాడు. ఫిలడెల్ఫియా అస్థిసమీకరణ కాలేజీలోను యీ విద్వాంసుడు పని చేశాడు. ఆ తరుణములో రోగులను కనీనికలను ఆపరేషనుకు పూర్వమునను, తరువాతను పరిశీలించెడివాడు. ఈ పరిశీలనా ఫలితముగా యేమి తేల్చుకొన్నాడంటే ఆ యీ దెబ్బలు తగలగానే ఆ అవయవములకు సంబంధించిన వివిధ ప్రతినిధి భాగములలోను చిహ్నములు కను

బడినవట. కనీనికలోని వివిధ పొరలలోను యీచిహ్నములు కనుబడినవట మత్తుమందుల నిచ్చి ఆపరేషనులు చేసినపుడు యీ చిహ్నములు కానరాలేదట.

3. గుడ్లగూబ కాలువిరచి కనీనికలో గుర్తును చూపించగలవా?

స. ఇది సర్వేసర్వత్రా సాధ్యమగుతుందని తోచదు. కానీ న్యూఫౌండులాండులోని కుక్కలలో ఒకదాని కుడికాలు విరుగగా కుడి కనీనికలో క్రింది భాగములో చిహ్నములు కనుబడినవి. పైభాగములో మాత్రము యేమీ గుర్తులు కనబడలేదు.

4. కనీనికలోని ఫలాని ప్రదేశము ఫలానా అవయవమును తెల్పుననుటకు ఆధారమేమిటి?

స. ఫిలడెల్ఫియాలోని జనరలు ఆసుపత్రిలో కొన్ని కేసులలో డా. కాలిన్సు చూచినాడు. క్షయరోగముతో చనిపోయిన వారి శవములను పరీక్షించగా ఊపిరితిత్తులను తెలుపు కనీనికా స్థానములోనే యీ చిహ్నములు కనుబడినవి.

5. దేహములోని అవయవములకును కనీనికలోని స్థానములకును సంబంధము గలదని ముందుగా చెప్పినదెవరు?

స. వాన్ పెన్ జెలీ, లైజిక్వెస్టు, పాస్టరు హెన్సు, పాస్టరు పెల్కు, పీటరుజోహాన్సు, థీల్ మొదలగు వైద్యవరు లందరును చెప్పిరి. వీరేగాక చికాగోలో జరిగిన అమెరికన్ వైద్య సంఘమువారి సమావేశములో నార్తుడెకోటాకు సంబంధించిన డాక్టరు ఓస్టునెస్ కనీనికానిదానమును గూర్చి తన అభిప్రాయమును నివేదించాడు. తాను చేసిన శవపరీక్ష ఫలితములను గూర్చి అచట సాక్ష్యమిచ్చాడు. ఫిలడెల్ఫియా కాలేజీకి సంబంధించిన డాక్టరు లాంగ్, డాక్టరు హవెలిన్‌లు యిందుకు అనుకూలముగా సాక్ష్యమిచ్చారు. కనీనికా పటములను తయారు చేశారు.

6. ఏ పద్ధతితో యీ ప్రదేశములు యీ అవయవముల స్థితిని గూర్చి చెప్పగలవని నిర్ధారణ చేయగలము?

స. నిర్మలమైన మనస్సుతో పరిశీలించవలయును. చిన్నపిల్లల కనీనికలను చూడవలయును. కనీనికలోని వెలుపటి ఆవరణ చర్మమును తెలుపును. వెలుపటి ఆవరణ రంగు యెట్లు ఉన్నదీ తెలుసుకొనవలెను. పిత్రార్జితముగా వచ్చిన రోగపదార్థముచేత అది చర్మము తన ధర్మమును పోగొట్టుకొన్నదీ, స్వార్జితమగు రోగపదార్థము చేత చర్మము తన ధర్మమును పోగొట్టుకొన్నదీ తెలుసుకొనవచ్చును. ఆసుపత్రులలోని రోగుల కనీనికలను చూస్తే యిది తెలుస్తుంది.

7. కనుపాప చుట్టునుండు మొదటి ఆవరణ జీర్ణకోశమును, తెలుపుతుందని, 8,9 ప్రతినిధి స్థానములు ఊపిరితిత్తులను తెలుపుతవని యెట్లు నిర్ధారణ చేయగలము?

స పిలడెల్ఫియా ఆసుపత్రిలలో పనిచేసిన రోజులలో యీ విషయమునుగూర్చి పరిశీలించుటకు సావకాశముగలిగినది. జీర్ణాశయ వ్రణములతో బాధపడినవారికి ఆపరేషను చేయబడినపుడు ఆ యా ప్రతినిధిస్థానములలో చిహ్నములు కనబడినట్లుచూచి డా. కాలిన్సు అట్లు చెప్పుచున్నాడు. అట్లనే మిగిలిన రోగములతో బాధపడినవారిలోను ఆ యా ప్రతినిధి స్థానములలో చిహ్నములున్నట్లు చూచినాడు.

8. వివిధములగు చిహ్నములు అవయవముల వివిధ దశలను తెలుపునని ముందుగా చెప్పిన దెవరు ?

స. వాన్ పెన్ జిలీ, లైల్జిక్విస్టులు ముందుగా చెప్పిరి. డా. కాలిన్సు మొదలగువారు దానిని ధృవపరచిరి.

9. ఈ నిదానమును యెట్లు కనుగొనిరి? చిహ్నములగూర్చి యేమి చెప్పిరి ?

స. గాయాలు విరగగానే కనీనికలో గుర్తు కనబడుటయు, మందులు తిన్నందువలన కనీనిక రంగు మారుటవలనను ఈ నిదానశాస్త్రమును కనుగొనుటకు సావకాశము యేర్పడినది.

10. ఈ నిదానము సత్యమని తెలుపు నిదర్శనము లేవి ?

స. ఈ నిదానమునుగూర్చి పండితులు వ్రాసిన గ్రంథము లన్నియు యీ విషయములను నిర్ధారణ చేయగలవు.

11. వీరి వ్రాతలను పరిశీలించి ఆమోదించిన దెవరు ?

స. ఈ నిదాన శాస్త్రములో పరిశోధనలు జరిపిన వైద్యపండితు లందరును యీ వ్రాతలను పరిశీలించారు తమ గ్రంథములలో యీ విషయములనన్నిటినీ క్రోడీకరించారు. పీటరు జోహాన్సు వ్రాసినగ్రంథరాజములును, కారల్ స్కూల్ట్ వ్రాసిన కనీనికానిదాన విజ్ఞాన సర్వస్వమును, జె. హాస్కెల్ క్రిట్జర్ వ్రాసిన కనీనికానిదానము, హెన్రీలిండ్లహార్ వ్రాసిన కనీనికానిదానము, యఫ్. డబ్ల్యు. కాలిన్సు వ్రాసిన కనీనికానిదానము, డా. యల్. రోజర్సు వ్రాసిన భౌతికనేత్రము అను గ్రంథములు పైవిషయములకు సాక్ష్యమిస్తున్నాయి. అమెరికాలోని స్త్రీనిదాన వేత్తలగు ఎమిల్ వైయిన్, మిన్నీ బ్లాక్ లు వ్రాసిన కనీనికా పటములును పైవిషయములను నిర్ధారణ చేయగలవు.

12. తెలుపు ఆరోగ్యమునకును, నలుపు అనారోగ్యమునకును చిహ్నమని యెట్లు తెలుసును ? ముదురు యెరుపురంగు అయోడిన్ కు చిహ్నమని, కనీనికలోని వెలుపటి ఆవరణ చర్మమునకు గుర్తు అని యెట్లు చెప్పగలము ?

స. సత్యమును తెలుసుకొనవలెనను ప్రయత్నము చేయు యే నిష్పాక్షికమైన పండితుడైనను పైవిషయములనునిర్ధారణ చేయగలడు. ఇందులో అతిశయోక్తులుగాని కల్పనలుగాని లేవు.

13. శవపరీక్షా ఫలితములు కనీనికానిదాన ఫలితములను నిర్ధారణచేసినవా?

స. డా. కాలిన్సు, డాక్టరు యమ్. యి. గోరులు న్యూయార్కు ఆసుపత్రిలలో పై విషయములను నిర్ధారణచేసిరి. ఫిలడెల్ఫియా కాలేజీలో పని చేసిన డా. జె. లాండుకూడా తాను చేసిన శవపరీక్షా ఫలితములను చెప్పెను.

14. లివరులో వ్రణముతోగాని, మూత్రపిండక్షయతోగాని, జీర్ణాశయ వ్రుణముతోగాని బాధపడి చనిపోయినవారిని శవపరీక్షచేసి ఫలితముల నెవరైనా చెప్పిరా?

స. పైన చెప్పిన పండితులే గాక హావెరిన్ మొదలగు వైద్యవరు లందరును పైవిషయములను నిర్ధారణచేసి తమ వాఙ్మూలములను యిచ్చినారు.

15. ఎవరు, ఎక్కడ యీ విషయములను నిర్ధారణ చేసినారు?

స పైన చెప్పిన వైద్యవరులు సందర్భపడినప్పుడల్లా ఫిలడెల్ఫియాలోని అస్థిసమీకరణ కళాశాలలోను, ఫిలడెల్ఫియాలోని జనరల్

ఆసుపత్రిలోను, న్యూయార్కులోని బెల్వ్యూ ఆసుపత్రిలోను, నార్తుడకోటాలోని జనరలు ఆసుపత్రిలోను, యీవిషయములను నిర్ధారణ చేసినారు.

16. ఈ పరిశీలనలు జరిగితే నూటికి యెన్ని కేసులలో యీపరిశీలనా ఫలితములు నిజమైనాయి?

స. శవపరీక్షా ఫలితములతో కనీనికానిదానములను పరీక్షించినారు. కనీనికానిదానములో నూటిలో 95 మొదలుకొని 100 కేసులు నిజమైనట్లు, అలోపతి వైద్య నిదానము నూటికి 45 మొదలుకొని 100 వరకును తప్పు చున్నదని నిర్ధారణ చేయుచున్నది.

17. ఈ ఫలితములను యింకా యెవరైన పరిశీలించితిరా? వాటికి ఆధారము లెవ్వి?

స. 1912–1917 వరకు యీ నిదానము ఫలితములను పరిశీలించిరి. ఆ క్రమములో ఉన్న రోగులు, రోగములపేర్లు, పరిశీలించిన వైద్యవరుల పేర్లు, స్వదస్తూరితో వారు వ్రాసియిచ్చిన స్టేటుమెంటులు డా. కాలిన్సువద్ద నిలవ వున్నాయి. ఆ విషయము లన్నీ కనీనికానిదాన విజ్ఞాన సర్వస్వములో గలవు.

18. దేహములోని అంతరవయవములకు కనీనికలో గల ప్రతినిధిస్థానములు చాలా చిన్నవి గదా?

స. చేతిని, కాలిని తెలుపు ప్రతినిధిస్థానములు పెద్దవిగానే ఉన్నవి. వీనిలో యే భాగములో కలుగు మార్పునైనా తెలుపుటకు వీలుగానే ఉన్నవి మిగిలిన ప్రతినిధిస్థానములు చిన్నవను మాట నిజమే, అయితే యెంత చిన్నవి? బిందువు యేర్పడుటకు స్త్రీ, పురుషుల నుండి శోణిత, శుక్ల అణువులు చాలా చిన్నవి- భౌతిక నేత్రముతో ఆయా అణువులను చూడ లేము. సూక్ష్మదర్శినీయంత్రముతో కొన్ని వందలరెట్లు పెంచిననేగాని వాటిని చూడ లేము. ఇంత చిన్నవైనప్పటికినీ స్త్రీ పురుషులకు ఉండు సహజలక్షణములకు యీరెంటిలోనూ బీజములు గలవు. కనీనికలోని ప్రతినిధిస్థానములు అవయవములలోని మార్పులను తెలుపుటకు సమర్ధవంతము లే.

19. ఫలానా భాగము, ఫలానా అవయవమును తెలుపునని వాటిమీద యేమైన ముద్రలు గలవా?

స. ఈప్రశ్న చాలా వింతగా నున్నది. కనీనికలోని భాగములలో అటువంటి ముద్రలు యేమీ లేవు.

ఈ అనుమానము చాలా మందికి ఉన్నది. డా. కాలిన్సు, లెన్సేలకు జరిగిన వివాదమే యీ సందేహములను పరిష్కరించగలదు. ఈ న్యూజెరసీ న్యాయస్థానములో జరిగిన ఈ వివాదములో 23 అలోపతీ విశ్వవిద్యాలయ పట్టభద్రులు యిందుకు సాక్ష్యమిచ్చినారు. వీరిలో న్యూయార్కులోని చీఫ్ మెడికల్ ఎగ్జామినరుఅగునారిస్, డా. విలియమ్ లెన్సేలు ముఖ్యులు. అదీగాక ప్రపంచపటమును గీసినపుడు ఫలానా దేశము ఫలానా రంగుతో కనబడునని చెప్పుతారు. అంతమాత్రముచేత ఆదేశము ఎర్రగా నుంటుందనీ, మనుష్యులు ఎర్రగా నుంటారనీ, అనుకొనుటకు వీలు లేదు.

20. నిర్ణయింపబడిన స్థానములను మరచిపోయి ఒక అవయవమునకు బదులు మరొక అవయవమును చెప్పరూ?

స. భగవంతునిలోను, ప్రకృతిలోను, తనలోను నమ్మక మున్న యెవరును ప్రతినిధిస్థాన

ములను మరచిపోరు. ఒకస్థానమునకు బదులు మరొక స్థానమును చెప్పరు. ఒక చిహ్నము నకు బదులు మరొక చిహ్నమును చెప్పరు.

21. ప్రతినిధిస్థానములు చిన్నవగుటవలన భ్రమపడుటకు వీలు లేదా?

స. మామూలు భూతఅద్దముతో చూస్తే చిన్నస్థానములు కూడా పెద్దవిగానే కనబడును. అందువలన భ్రమపడుటకును మరచిపోవుట కును సామాన్యముగా వీలు లేదు. ఒకవేళ పొరవడినను నిదానములో మందువైద్యులు చేయునంత పొరపాట్లను మాత్రము చేయరు. న్యూజెరసీలోని న్యాయస్థానములో జరిగిన తీర్పులే యీవిషయమును పరిష్కరించగలవు. ఆ వివాదమును గూర్చి టూకీగా వ్రాస్తాను. డాక్టరు టన్సే, డాక్టరు కాలిన్సు పిచ్చివాడనీ అతని కనీనికానిదానములో పభూయిష్టమైనదని బహిరంగముగా ప్రచురించాడు. అందువలన డాక్టరుకాలిన్సు టన్సేమీద 50,000 డాలర్లకు పరువునష్టపుదావాను న్యాయమూర్తి డంగన్ యెదుట సుప్రీము కోర్టులో దావా వేశాడు. న్యాయమూర్తి డంగన్ దావావిషయమును సాకల్యముగా విచారించి డాక్టరు కాలిన్సు పిచ్చివాడు కాడనీ, కనీనికా నిదానము తప్పు కాదనీ, న్యూజెరసీ స్టేటులో వైద్యము చేయుటకు అర్హతను (లైసన్సు) పొందినాడని, న్యూజెరసీ పిచ్చి వాళ్లకు వైద్యము చేయుటకు అర్హత నీయ దని దీర్పుచెప్పాడు. అంతరవయవ ములలోని లోపములను తెలుపుటకు కనీనికానిదానము చాలా బాగా సాయపడుతుందని చెప్పాడు. అలోపతీ వైద్యులు యీతీర్పుతో తృప్తిని చెందక అంతర్జాతీయకోర్టుకు అప్పీలుచేశారు, అచట న్యాయమూర్తులు విషయములను సాకల్యముగా విచారించి సుప్రీము కోర్టు తీర్పునే ఖాయపరచినారు.

వారి యెదుట డాక్టరు కాలిన్సు యీక్రింది విధముగా చెప్పాడు. 'కనీనికను చూచి మనో నిగ్రహమును చెప్పగలము. ఎట్లాగంటే బాగా నిగ్రహము కలిగినవాని కనీనికలలో సన్నని తంతువులు కనుపాపనుండి కనీనిక వెలుపటి వరకు యెట్టి వంకరలుగాని, మడతలుగాని, అభ్యంతరములుగాని లేక ఉండును. మనో నిగ్రహము లేనివారి కనీనికలలో యీతంతు వులు వంకరలతోను, వంపులతోను, అభ్యం తరములతోను ఉంటవి. పిచ్చివారిలోను, బుద్ధిహీనులలోను కనీనికలలోని మెదడును తెలుపు ఒకటవ యేరియాలో యీ రకమగు గీతలు ఉండును.

22. కంటిలో గల యితర లోపములవలన యీ చిహ్నములు మారవా ?

స కొంతవరకు తికమకగానే ఉంటుంది, గాని శ్రద్ధగా పరీక్షించినట్లైతే యీ విషయము లన్నియు తేలికగానే అర్థమగును.

23. కంటి లోపములను, యీ చిహ్నములను వేరుగా తెలుసు కొనగలమా ?

స. తెలుసుకొనగలము. ఎంతకాలము గడ చినా రోగ చిహ్నములు వేరుగానే కనబడు చుండును. వాటికి వీటికి సంబంధము లేదు. 17 వ యేట తగిలిన గనేరియానైనా అరు వది అయిదవ యేట కనుగొనవచ్చును. 18 వ యేట జరిగిన గర్భస్రావమునైనా యేబది యేడవయేట కనుగొనవచ్చును.

24. కనీనికలో యీ చిహ్నములు యెట్లా యేర్పడుతాయి ?

దేహము రోగగ్రస్థమైనపుడు అంతరవయవములు వాటి ధర్మములను పూర్తిగా నిర్వర్తించవు. వాటినుండి ఊరు ధాతువులు సరిగా బయటకు రావు. అందువలన రాసాయనిక క్రియ క్రమముగా జరుగదు. రాసాయనిక క్రియ క్రమముగా జరుగదు గాన రస, రక్త, మాంస, మజ్జా, మేధస్సు, అస్థి, శుక్రములు వాటి నివృత్తి పరిహారము ఉండవు; రసమండలము, రక్తప్రసరణ మండలములోను, నాడీ మండలములోను లోపములు కనుబడును. ఈ దేహమంతయు ఒకేసమస్త పదార్థ మగుటవలనను, అతుకుల బొంత కాకపోవుటవలనను ఒకదానికి మరొకదానికి సంబంధ ముండుటవలనను యివన్నియు దృక్నాడులద్వారా కనీనికలో ప్రతిబింబించును.

దృక్నాడులకు దిగువభాగమున కుడిభాగమున గల దేహావయవములలోని లోపములు కుడికనీనికలోను, యెడమభాగమునగల లోపములు యెడమ కనీనికలోను కనుబడును. దృక్నాడులకు పైనగల దేహభాగములోని లోపములు కుడివి ఎడమభాగములోను యెడమవి కుడిభాగములోను కనుబడును.

25. లివరులోగలమందు కనీనికలో లివరును తెలుపు స్థానములో యెట్లా కనుబడుతుంది ?

స. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానము పైప్రశ్నలో గలదు.

26. అవయవములో చేరినమందుకు కనీనికలో గుర్తు యెట్లా యేర్పడుతుంది ?

స. అవయవములో పేరొ్కన్న మందే కనీనికలో కనుబడదు. అవయవములో మందు పేరొ్కన్నందువలననాడీమండలములోకలిగిన చలనమువలన కనీనికలో రంగు యేర్పడును.

27. పదచ్యుతిని పొందిన అవయవములకు కనీనికలో గుర్తులు కనుబడునా ?

స. కనీనికలో గుర్తులు కనుబడును.

28. బాధ లేనపుడు యేమైనా గుర్తులు కనబడునా ?

స. ఏమైనా బాధలున్నప్పుడు ప్రతినిధిస్థానములలో చిహ్నములు కనబడును గాని బాధ లేనపుడు కానరావు.

29. బాధలు వుండగా చిహ్నములు అదృశ్యమగునా?

స. కావు. బాధలు పోయిన తరువాతనే చిహ్నములు అంతరించును.

30. చిహ్నము లుండగా బాధలు మరల తలెత్తునా ?

స. బాధ లున్నంతవరకు చిహ్నములు పోవు. బాధలు పోయినతరువాత చిహ్నములుండవు. ప్రకృతివైద్యములో అభిమానము ండి సామాన్యజ్ఞానముగల యెవరైనా యీస్వల్ప విషయములను గ్రహించగలరు.

31. రోగగ్రస్థమైన దేహమునకు ఆరోగ్యము చేకూరుతూ ఉంటుంది. కొంతకాలము జరిగినతరువాత మళ్ళీ వెనుకటి చిహ్నములన్నీ ప్రత్యక్ష మగుతవా ?

స. మరల ప్రత్యక్షము కావు. ఆకుకుఅందని, పోకకు పొందని ప్రశ్న యిది.

32. కనీనికానిదానవేత్తలు వివిధ రోగములున్నాయని నమ్ముతారా?

స. రోగము అన నేమో రోగకారణ మన నేమో తెలుసుకొనిన తరువాత వివిధ రోగముల గూర్చి వెంటనే తెలుస్తుంది. వివిధ రోగములకు మూలకారణ మేమో వెంటనే

ద్యోతక మగుతుంది. చికిత్సావిధానము వెంటనే అర్థమగుతుంది.

33. రోగ ద్వైతములో వీరికి నమ్మకము గలదా?

స. రోగాద్వైతములో నమ్మకము గలదు. అన్ని రోగములును ఒకే రోగపదార్థమునుండి పుట్టును.

34. కనీనికానిదానము తరతమ భేదములను చెప్పుతుందా?

స. తరతమ భేదములను చెపుతుంది.

35. కనీనికా నిదానమువలన అంతర్వ్రణమును పుటుకలోనే గ్రహించవచ్చునా?

స. అంతర్వ్రణము పుట్టుటకు చాలా దినముల పూర్వమే గ్రహించవచ్చును. డా. కాలిన్సును ఒక స్త్రీ తనదేహమును పరీక్షచేయమని నుడివెను. ఆయన ఆమెను పరీక్షించి కొలది సంవత్సరముల తరువాత ఆమెకు అంతర్వ్రణము పుట్టునని చెప్పెను. ఆమె ప్రకృతివైద్య చికిత్సాపద్ధతులను అవలంబించి రోగబారినుండి తప్పించుకొనెను.

36. కనీనికానిదానము వెన్నుపూసలలోని వంపులను తెలియచేయునా?

స. ఇది చాలాపెద్దప్రశ్న. వెన్నుపూసలలో అనేక విధములగు వంపులు కలవు. ఈవంపులనన్నిటికి నీకనీనికలోని ప్రతినిధి స్థానములో కొద్దిచిహ్నములు కనపడును. స్వతంత్ర నాడీ మండలములో కూడ యీమార్పు కనపడును. చిన్నమెదడును తెలుపు ప్రదేశములో కూడా యీ చిహ్నములు కనబడవచ్చును. ప్రమాదమువలన వెన్నుకు కలిగిన దెబ్బలు, వంపులు బాగా కనబడును. మిగిలిన మార్పులు అంత యెక్కువగా కనబడవు కనబడినా కనీనికా నిదానవేత్త కనుగొనలేక పోవచ్చును.

37. అనాహత చక్రము వికృతి పొందుట కనీనికలో కనుపడునా?

స. అంత విశదముగా కనుబడదు. నాడీ ఉంగరములవలన యీవిషయమును తెలుసుకొనగలము.

38. కనీనికా నిదానమువలన యే రోగికి యే ఆహారము అనుకూలపడుతుందో అనుకూలపడదో తెలుసుకొనగలమా?

స. చాలా చిత్రమైన ప్రశ్న. ఒకకనీనికానిదానమువలననే యీవిషయము తెలియదు. రసాయన శాస్త్రమును కూడా మిళితముచేస్తేనే గాని యీవిషయము తేలదు. వివరములు గోరువారు ప్రకృతిసహజమైన ఆహారముల గూర్చి వైద్యపండితులు వ్రాసిన గ్రంథములను చదువవచ్చును.

39. కనుగట్టువిద్య, హస్తచాలనము తంత్రములు నిజమని నమ్ముతారా? కనీనికా నిదానము కూడా ఆకోటిలోనిదేనా?

స. పైనచెప్పినవన్నీ గారడీకి సంబంధించినవి. కనీనికానిదానము ఆకోటిలోనిది కాదు.

40. కనీనికానిదానము సరియైన నిదానశాస్త్రమని మీరు చెప్పగలరా?

స. తప్పకుండాను. కనీనికానిదానము సహాయముతో అనేకమంది కనీనికలను పరీక్షచేసి వారి రోగములను తూచా తప్పకుండా డా. కాలిన్సు చెప్పగలిగాడు. అందువలన వారికి అతనిమీదసంపూర్ణమైన విశ్వాసము కలిగినది. అతను చెప్పినవి నూటికి 97 కేసులలో నిజమైనవి. జార్జి ఎర్విన్ అను నతని కనీనికను చూచి

అతని కుడితొడ (గజ్జలు) లో గల గడ్డను చెప్పగలిగినాడు. ఆపరేషనుతో పనిలేకుండా యీగడ్డ నయమైనది. అందువలన అతనికి 4700 డాలర్ల నష్టము తప్పినది.

41. కనీనికను చూచి యదార్థవిషయములను చెప్పగలరా?

స. తప్పకుండా. ఇది గారడీ కాదు.

జరిగిన విషయములను తూచా, తప్పకుండా చెప్పగలుగు తాము. ఈ నిదానశాస్త్రము కూడా తేలికగా వచ్చునది కాదు. చాలా శ్రమచేసిన గాని లభ్యపడదు.

మిగిలిన అన్ని భాగములలో వలెనే యీభాగములో కూడా పాండిత్యము లేనివారు దళారులు గలరు. వీరు యేమేమో చాలా మాటలాడుతారు. అసత్యములను ప్రచురిస్తారు. కాని శాస్త్రము మాత్రము గొప్పది. చాలా పరిశోధనలు జరుగవలెను. ఇంతవరకు జరిగిన పరిశోధనలు నిదానములోని సత్యమును తెలియచేస్తున్నాయి.

ఉసిరికాయ

శీతాదము, లేక ఆవరణరక్తము అను వ్యాధి రాకుండ చేయునది "సి" విటమిను. అది తాజా పండ్లలోను, కూరగాయలలోను కనపడును. కూరగాయలలో కూడ ఆకుకూరలలో అది ఎక్కువ కనుపించును.

పప్పు ధాన్యములలోను, ఆహారధాన్యములలోను "సి" విటమిన్ కనుపించనే కనుపించదు. అయినను మొలకలెత్తినప్పుడు ఆ విటమిను అందులోను, ఆ మొక్కలలోనుకూడ ఏర్పడు చున్నది.

ఈ "సి" విటమిను అన్నిటిలోకంటె ఉసిరికాయలో ఎక్కువగా కనుపించును. ఉసిరిక చెట్టు భారత దేశమందు అన్ని అడవులలోను ఎక్కువగా పెరుగును. జనవరినుండి ఏప్రిలు వరకు అది సమృద్ధిగాలభించును. పచ్చికాయల రసములో నారింజపండ్లరసములో ఉండే "సి" విటమినుకంటె ౨౦ ఇంతలుఎక్కువయుండును. ఒక్క ఉసిరికాయలో రెండు మూడు నారింజ కాయలలో ఉండునంత "సి" విటమిను ఉండును.

తాజాపండ్లనుగాని కూరగాయలనుగాని కాల్చినను, ఎండబెట్టినను వాటిలో మొదట ఉండిన "సి" విటమిను చాలామట్టుకు నశించును. కాని ఉసిరికాయలో ఆ విటమినును వేడికి గాని ఎండకుగాని నశించకుండ కాపాడు పదార్థములు ఎక్కువగా నుండుటవల్లను ఆ విటమినుయొక్క పరిమాణముకూడ చాల ఎక్కువగా నుండుటవల్లను ఉసిరికాయను ఎండబెట్టినను, వుడకబెట్టినను ఆ విటమిను నశించదు. ఉసిరికాయలోని పులుపు ఆ విటమినును బాగుగా సంరక్షించును. అందువల్ల ఉసిరి కాయను దానిలోని విటమినును చాల మట్టుకు పోనీయకుండ నిలువయుంచుకొనుట సాధ్యమగు చున్నది.

ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ - బెజవాడ

ఈసంస్థ సర్వజిత్ నామ సంవత్సరాది నాడు బెజవాడ కొండవెనుక రామరాజనగరులో ప్రారంభింపబడును. ఉద్యమాభిమానులందరును దయచేయ ప్రార్థన.

ఇచ్చట ప్రకృతిమాత అనుగ్రహమువల్ల లభించిన స్థలములో ఆమె అమృతహస్తప్రసారము ఆశీర్వచనములవల్ల జీవితమును పునీతము చేసికొనదలచిన సోదరీ సోదరుల, సేవాసహాయములతో మనసంస్థ దినదిన ప్రవర్ధమానమై వెలయు చున్నది.

ఇచట విద్యార్థులకు స్వాభావిక జీవన విధానములు, చికిత్సా విధానములు ఒక సంవత్సర కాలములో సంపూర్ణముగ నేర్పబడును. వ్యాధిబాధితులకు ప్రకృతి చికిత్స. ప్రశాంత వాతావరణము లభింపచేయబడును జన్మ జన్మాంతరములుగ సంపాదించిన సాధనా సంపత్తిగల సత్పురుషుల సహవాసము ఇచట లభించును. ఆదర్శమైన గ్రంథాలయము, పండితగోష్ఠి, యోగవ్యాయమ ఆధ్యాత్మిక సాధనాలయములు ఏర్పాటుచేయ కృషి ఇచట జరుగుచున్నది.

ఇట్టి పవిత్రాశయములుగల సంస్థకు ముందుగా కొంత ఆర్థిక సహాయము కావలసియున్నది. ఉదారులు సహాయపడవలెను అని ప్రకృతి పత్రిక ద్వారాను, కరపత్రముల ద్వారాను ఆంధ్రమహా జనులను అర్థించినాము. కాని మన దేశమునందలి ధార్మికులకు శ్రద్ధకలుగలేదు. ఇతర నాగరిక దేశములయందలి ధార్మికత మనలో కనబడుటలేదు. మన వారికి ధర్మసంస్థలను గుర్తించిపరీక్షించి ప్రోత్సహించే అలవాటు చాలతక్కువగ నున్నట్లు కనబడుచున్నది. పాశ్చాత్య దేశములలో ధర్మసంస్థలనే తమ ఉత్తమ సంతానములుగ గుర్తించి తమ బిడ్డలకు భావివంశస్థులకు ఇచ్చిన ఆర్థికసంపత్తి కంటె అనేకరెట్లు అట్టిసంస్థలకిచ్చి సంఘఋణమును తీర్చుకొని పరమశాంతిని పొందే వివేకులు మన దేశములో కంటె ఎక్కువగనున్నట్లును అందువలననే వారి దేశములు స్వాతంత్ర్యమును పొంది అభివృద్ధిలోనికి వచ్చినట్లును చరిత్ర తెలుపుచున్నది.

ధనమును సద్వినియోగముచేయుట ఎక్కువ మందికి తెలియదు. భోగలాలసతక్క, తద్వారా లభించిన రోగములనుండి దొడ్డివారిని తప్పించుకొనే ఏర్పాట్లు చేసికొనుటకు, దండుగలకు, నష్టపరచు ధనమును ఆమార్గము తప్పించి ధర్మముచేయుటకు వారికి బుద్ధిపుట్టదు.

మనదేశమందు ప్రచురణద్వారా తెలిపినంత మాత్రమున ధర్మమును గుర్తించే ఉదారత లేదు. కాన ప్రస్తుతపరిస్థితులనుబట్టి వారి చుట్టూ తిరిగి పలుమారు ధర్మమును ఆదరించమని కోరినగాని వారికి దయపుట్టదు. అందువలన మేముకూడా ఆపనినే చేయుదలచినాము ఫిబ్రవరి ఒకటవ తేదీన ప్రచురించిన పరిషత్ స్థాపనా వృత్తాంతములో ఆరువందల రూపాయలు మాత్రము వసూలయినవనియు ఆపైకమునంతను ప్లాను చేయుటకే వెంటనే వినియోగించితిమనియు చేయవలసిన పని చాల యున్నదనియు, ప్రారంభదినమగు సంవత్సరాదినాటికి పనిపూర్తి అయిన బాగుండుననియు వెంటనే ఆర్థిక సహాయము పంపవలసినదనియు ప్రార్థించితిమి. తరువాత ఒక స్త్రీమాత్రము ఒకవందరూపాయలు ఇచ్చెను మిగతా కొంతమంది త్వరలో ఇచ్చెదమని వాగ్దానము చేసిరి. మరికొందరు ఇవ్వకలిగి

యుండి కూడా ఎప్పుడో ఇస్తాములే పని సాగ నివ్వండి అని చెప్పినారు, పైకము వసూలు కాకున్నను పనిమాత్రము ఆపుటకు వీలు కాదు. ఈ సమయములో పని జరుగకున్న ఆపని ఇకముందు సాగదు, అనే నిర్ణయము నకు వచ్చి వెయ్యిరూపాయలు అప్పుతెచ్చి ఈ కార్యమునకు బాధ్యత వహించి పని నెర వేర్చుచున్నాము. ఉదారులు ఈపరిస్థితిని గమ నించి ప్రోత్సహించ ప్రార్థన. అందరివద్దకూ మేము రాలేకపోవచ్చును. అందరికినీ ధర్మము చేసే అవకాశము అందువల్ల కలుగక పోవచ్చును కాన మేము రాలేదని అనుకొనక తమంతట తాము గుర్తించి సహాయపడే దా రులకు ప్రకృతిమాత ఆయురారోగ్య శాంతు లను ప్రసాదించగలదని విశ్వసించుచున్నాము. సంవత్సరాది పండుగనాటికి స్థాపకులుగ చేరిన వారిలో నుండి కార్యనిర్వాహక వర్గమును ఏర్పాటు చేయుదలచినాము.

వారిలో శ్రద్ధవహించి పనిచేయగలిగిన సమ ర్థులను అధ్యక్షుడు, కార్యదర్శి, కోశాధికారి, ప్రచారకులు, ఉపన్యాసకులు, సేవకులుగ ఎన్నుకొనదలచినాము. అందరును దయచేయ ప్రార్థన. ఎన్నిక అయినవారు సర్వజిత్ నామ సంవత్సర కాలములో విశేష సేవ చేసి ప్రజాహృద యమును, ప్రభుత్వ హృదయమును, ప్రకృతి మాత ఆశీర్వచనమును, జూరగొనెదరు. ఇపుడు పలుప్రాంతముల ప్రచారము తక్కు వగానున్న ప్రకృతి ఉద్యమమును నలుగడల ప్రచారము చేయుదురు. ఎవరెచటికి ఆహ్వా నించిన ఆచటికి ముందుగా వెళ్లెదరు.

ప్రకృతి వైద్యము, జీవనము అభ్యసించుటకు విద్యార్థులనుండి కొన్ని దరఖాస్తులు వచ్చినవి. అన్ని ప్రాంతములనుండి విరివిగా విద్యార్థులు దయచేసి సమర్థతపొంది ప్రతిచోటను ప్రకృతి ఆశ్రమముల స్థాపన చేయవలెనని మా ఆశ యము. మాకు సంకల్పములను కలిగించిన ప్రకృతిమాత, మా ఆశయసిద్ధికి సర్వవిధముల తోడ్పడ గలదని నమ్ముచున్నాము.

సర్వజిత్ నామ సంవత్సరాది ఆదివారము మార్చి 23 తేదీన జరుగు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమము

ఉదయం 6-30 గం॥ సూర్యోపాసన

7-30 గం॥ ప్రకృతి ఉద్యమసేవాదీక్షా స్వీకారము

8-30 గం॥ ప్రారంభోత్సవసభ, ప్రార్థన

1. అధ్యక్షునినిర్ణయము
2. ప్రారంభకుని సందేశము
3. సంస్థయొక్క చెనుకటి చరిత్ర నివేదిక
4. కార్యనిర్వాహక వర్గపు ఎన్నికలు
5. సంస్థయొక్క నామధేయము రెజిస్ట్రేషను
6. పరిషత్ గురుకులస్థాపన

11 గంటలకు ఫలాహారము

మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు విశ్రాంతి

2½ గం॥ నూతన సంవత్సర కార్యక్రమ మునునిర్ణయించుట

ఆదాయ వ్యయముల అంచనాలను నిర్ణయించుట

ప్రకృతి చికిత్సాలయ స్థాపన.

ఇట్లు

బెజవాడ. ప్రకృతి శర్మ,

10-3-47 ప్రారంభ సేవకుడు.

పాలు - పడతులు!

గంధం వేంకాస్వామి శర్మ,
లింగంగుంటపాలెం.

ఒకడు దీనంగావున్న మొహంతో:
ఏమండీ! గొల్ల భామ పాలడబ్బాలున్నాయా?
షాపువాడు: కోటారా లేదండీ!
మొదటివాడు: షావుకారుగారూ! యింకో రూపాయి యెక్కువ తీసుకున్నా ఫరవాలేదు. ఒక్కటైనా దయచేసి యివ్వండి. పిల్లాడు పాలకల్లాడిపోతున్నాడు.
షాపువాడు. మీకుగాదటండీ! లేవని చెప్పటం?
మొదటివాడు: మీరల్లా కోప్పడితె యెల్లా చెప్పండి? ఇంట్లో పిల్లవాడియేడుపు వినలేకుండా వున్నాం. ఒక్కటైనా.................
షాపువాడు: అబ్బబ్బ! చంపేస్తున్నారండీ. పోయి సాయంకాలమురాండి. వస్తేచూద్దాం.
సరే సాయంకాలం, మర్నాడు, యిల్లా యేపది రోజులలో తిరగడం జరుగుతుంది.

ఈ సంగతంతా వింటుంటే యీ పాల దౌర్భాగ్యం యేమిట్రా? అని విచారం వేస్తుంది. అసలు స్త్రీలకు పాలు లేకుండా పోవడానికి కారణంయేమిటి? పిల్లల్నిచ్చిన దేముడు పాలనెందుకివ్వడు? పాలనివ్వాలి అనేఉద్దేశ్యంతో నేగా పాలిండ్లని వాటికిపేరుపెట్టాడు? జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తే స్వయంకృతాపరాధమే దీనికి కారణమని బోధపడుతుంది.

బత్తాయీలు అంతా చూసే వుంటారు. అందులో పాలకొల్లు బత్తాయీలు, మంగళగిరి, తెనాలి ప్రాంతాల్లో బత్తాయీలూ కూడా అంతా చూసేఉంటారు. పాలకొల్లు బత్తాయీలంటే సరి డజనుకు యింకో పదణా లెక్కువ యిచ్చైనా తీసుకుంటారు. వాటికి, వీటికి భేదం యెక్కడుంది అంటే? పాలకొల్లు బత్తాయీలలో బొచ్చెడు రసం వస్తుంది. తెనాలి బత్తాయీలలో తుక్క, బెరడు తప్పితే మరేమీ వుండదు. కాని పరిమాణంలో పాలకొల్లు బత్తాయీకంటె బాగుంటుంది మన మంగళగిరి బత్తాయి. పరిమాణాలుంటే ఫలితం? పోనీ పాలకొల్లు విత్తనమే తీసికొని వచ్చి యిక్కడ పాతిపెడితే ఫలితం యెప్పటి మన మంగళగిరి బత్తాయే అవుతుంది.!

కాబట్టి దీనివలన యేం తెలుస్తుందంటె పాలకొల్లు ప్రాంతపు భూమి, సారంలోను, శీతోష్ణాల్లోనూ కూడా యీ ప్రాంతంలో వేరౌతుంది.

అల్లాగే పాలు లేకుండా బాలెంత వుందంటె ఆమె శరీరారోగ్యము సరిలేదన్న మాట. ఆమెలో కృత్రిమ పదార్థాలు జీర్ణించి, బెరడు కట్టివున్నాయని దాని అర్థం. అంతేగాని భగవంతుడు పక్షపాతంతోటి ఒకావిడకు పాలుంచి, యింకో ఆవిడకు లేకుండా జేసి, 'పాలిండ్లు' నామాన్ని నేతి బీరకాయలాగ పతితం జేయడం అతని పనేగాదు. పై భూసారాల లాగ మనుష్యులలో వేర్వేరు సారాలుంచటం అతని వుద్దేశ్యమే కాదు. కాని యీపాలు లేని పడతులను, పొగాకు వేస్తే పాడైపోయి సారాన్ని పోగొట్టుకొన్న పొలాల్తోటి పోల్చవచ్చు.

పాలు లేకుండా బాధపడే వాళ్లు ముఖ్యంగా భాగ్యవంతులు. మధ్యరకంవాళ్లు.

కొందరు భాగ్యవంతుల యిండ్లల్లో పదో నెల పది నెల్లకొస్తుందనంగానే పాతికకు తక్కువ లేకుండా పాలడబ్బాలు నిల్వజేయడం చూస్తున్నాము. మళ్లీ అవసరము వచ్చినప్పుడు దొరకవేమోనని వీళ్లభయం. భాగ్యవంతుల్లోనే

ముఖ్యంగా యీ బాధ రావటానికి కారణ మేమిటి? భార్య గర్భిణి, అని భర్త, కోడలు గర్భిణి మనుమడో మనుమరాలో పుడతారనే సంతోషంతోటి అత్త మామలు, కూతురు కడుపని తలిదండ్రులు, అక్కచెల్లెండ్రు; అన్న దమ్ములు అంతాకూడా యెంతో గారాబాన గాభరా పడుతూ అపరిమితంగా తిండిపెడ తారు. కదిలితే కమిలిపోతుందేమో నడిస్తే నలిగిపోతుందేమోనని కంటికి రెప్పవలె కాపా డతారు. నూడిదెంసీ, అన్నం సహించడం లేదనీ అన్ని చిరుతిండ్లూ చేసి పెడతారు. పండ్లివ్వాల్సిన ఆచారంపోయి అమిత తిండి వ్వాల్సిన ఆచారం వచ్చింది. వీటితో శరీర మంతటా ప్రకృతి విరుద్ధమైన క్రొవ్వుచేరు తుంది. పనిపాటలు లేకపోవటంవల్ల పరిపక్వమై వికసించవలసిన అవయవాలు గిటకబారి విక సించకుండా పూరుకొంటాయి. కాన్పు కష్టమా తుంది. ప్రసవించటంతోటె యీ భాగ్యవం తులు 'బ్రాంది' తాగిస్తారు. యింకా అవివే కులు వల్లెములో బ్రాందిపోసి బాలింతనందులో కూర్చోబెడతారు. దానితో శరీరావసరమైన రక్తం వ్యర్ధమయి పాలు అసలే లేకుండా పోతాయి. పిల్లలల్లాడుతుంటే పాలడబ్బాపైని గొల్లభామే తెల్లాతుంది. (భాగ్యవంతులను పరి హాసించడం నావుద్దేశ్యంకాదు. ఆరోగ్యనూ త్రాల్నను సరించివుండే వాళ్లనేకులు వాళ్లలో వున్నారు. అవకాశంకూడా వాళ్ళకే యెక్కువ కాని సామాన్యంగా వున్న పరిస్థితులను హాస్యంగా మాత్రం చెప్పాను.)

అయితే మధ్యరకంవాళ్లు కూడా యిదేమన స్తావానికి లోనౌతున్నారు. దీనికి కారణం? గర్భిణీలుగా నున్నపుడు అడే పనిగ తిన్న ఆవ కాయ, చిరుతిండ్లు, కాన్పు కాగానే వేసే యింగువ, వుల్లి తదితరకాయలూ. ఈ కాయ లన్నీ కడుపులోకిపోయి కాలాగ్నినిపుట్టించి, రక్తాన్ని నష్టపరచి క్షీరగ్రంధుల్ని దహించే స్తాయి. అంతేగాకుండా మన వాళ్ళు మల్లె పువ్వుల్లాగవుండే మరబియ్యాన్నే తింటారు గనుక యీ ఖర్మంపడుతుంది.

దంపుడుబియ్యంపోయి మరబియ్యం వచ్చాయి దాంతో యీ దౌర్భాగ్యం తలెత్తింది. మర లతోబాటు, మరబియ్యం, మరబియ్యంతో బాటు మరపాలు తయారయ్యాయి. మరీమర లతోబాటు పాలడబ్బాలు కూడా దిగుమతి జేసుకుండే దౌర్భాగ్యం పశుసంపదకు ప్రఖ్యాతిగన్న భారతదేశానికి పట్టింది. దం పుడు బియ్యపురోజుల్లో నూటికి 70 మంది వడ్లుదంచుకునేవారు. అందువలన వారికి పరి శ్రమ, బలకరమైన బియ్యంకూడా వచ్చేవి. దంచుకొనవసరంలేని భాగ్యవంతులు బల కరమైన దంపుడుబియ్యం తినేవారుగాన యీ పాలబాధ ఉండేదికాదు. ఈ మరబియ్యంలో ఉండే పిండిపదార్థంతోటె, వీళ్ళ శరీరపు మరలుకాస్తా చెడిపోయి, పాలు లేకుండా పోయాయి. అంతేగాకుండా నంజు, గర్భిణీ స్త్రీలలో రక్తంలేకుండా పోవడం. మొదలైన అనేకరోగాలకు కారణం యీ మరబియ్యమే. అతి సంభోగంకూడా యీ అవస్థకు కారణ మౌతుంది. దీనివలన రక్తంలో యెక్కువ భాగం వ్యయమైపోయి, యితర అవయవా లకు కావలసినంత దొరుకదు. అందువలన వృద్ధి పొందవలసిన 'క్షీరగ్రంధులు' వృద్ధి పొందవు.

పాలను తాగేసే భయంకరావతారం యింకొకటున్నది. అది మన స్త్రీలు 'ప్యాషన్' గా మెంచి పూజించే బాడీ(అనే పొట్టిబిగుతు రవికె) పైకి పెరుగుతుండే పాల గ్రంధుల్ని యీ బాడీ గట్టిగా అదిమివేస్తుంది అందు వలన అవి వృద్ధిపొందకుండా వుండిపోతాయి. పాల గ్రంధులే నశించిపోయి నప్పుడు పాలె క్కడనుంచి వుట్టుకొస్తాయి ?

మొత్తంమీద యెల్లాచూచినా భాగ్యవంతు లకే పాలుండవుకాని పనీ పాటా చేసే పేదవాం డ్లకు యీ బాధే వుండదు. పశువులన్నా స్నాలిస్తున్నాయంటే ప్రకృతి సహజమైన ఆహారవిహారాలేనని నా యుద్దేశ్యము. అల్లాగే బాగా కష్టపడి పనిచేసి ప్రకృతి సహజ ఆహార విహారాదుల్తో జీవనాన్నిగడిపే పేద పడతుల్లో వుండే వుత్సాహం, పరిపక్వ తాంగ సౌష్టవం, నాగరికతకు దాసులైన నవ యువతుల్లో వుండవు, వుండబోవు, లేవు. గర్భిణీస్త్రీలకు పరిశ్రమ యివ్వాలనే వుద్దేశ్యం తోనే 'బ్యాట్ మెంటన్' అనేఆటను పాశ్చా త్యులు ఆడతారు. దానివల్ల అటూయిటూ పరుగెత్తుతుంటారు. గనుక కొంతపరిశ్రమ చేసినట్లౌతుంది. యీమాత్రం నడచినాచాలు. పొగాకు పంటతో పాడైపోయిన పొలాన్ని పేదపోగులు దోలి బాగుచేసుకున్నట్లె, పాలు లేని యీ పడతులంతా వచ్చే తడవకైనా, ప్రకృతి దేవత నాశ్రయించి, యెండాగాలిలో పనిచేసుకుంటూ, దంపుడుబియ్యం, కూరలు, పండ్లూ తింటూ, అన్నిట్లోనూ పొదుపుగా ఉంటూ పాపాయిలను కని, పాలిచ్చి పెంచు తూ పాలిండ్లనామాన్ని పావనంజేస్తూ, భర్త తోటి, పాపాయితోటి ప్రకృతిమాత పావన ఆశీర్వాదాలను పొందుతూ, "సంసారమే స్వర్గ సీమా, పాలిచ్చిపెంచుటే పాలిండ్లఫలమూ" అనుకుంటూ సంసారాలను స్వర్గసీమ లుగా మార్చి కాలాన్ని కులాసాగా గడుపు తారని ఆశిస్తాం.

ఏమంటారు ? ? ?

ఆరోగ్యమును కొలుచుట

పి. జి. పా. వ్యాస సంగ్రహము

ఆరోగ్యమే మానవునకు అత్యుత్తమగు మార్గము.

ఆరోగ్యమును నిర్లక్ష్యము చేసిన జాతి దుర్గతిపాలగును.

ఇపుడు స్వాతంత్ర్యము లభించుచున్నది గనుక సంపూర్ణ ఆరోగ్యము సంపాదించు కృషి మనము సలుపవలెను. గతయుద్ధములో మనము తెలుసుకొనిన దేమన:—దారిద్ర్యం అసమగ్ర ఆహారము. రోగములకు కారణము. అనారోగ్య అపరిశుభ్ర పరిస్థితుల వలన సాం క్రామిక రోగములు, అధికమగు మరణ ములు, ఉన్మాదములు, సంభవించును. అజ్ఞా నము నిర్లక్ష్యము వలన అవి పెంపొందును. యుద్ధములో చేరినవారు, మొదట దుర్బల ముగా నున్నను కొద్దిరోజులలో మంచి కసరతు వలన, పుష్టిగల ఆహారమువలన, మంచి ఆరో గ్యమును పొందిరి. భారతసైనికుడు పాశ్చాత్య సైనికులకు యేవిధంగాను లొంగిపోడని రెండు

యుద్ధములవలన ఋజువైనది. అంతేగాక, సైనికజాతి యని ప్రత్యేకజాతులు లేవనియు, అన్ని జాతులవారు అన్ని కులములవారు, సేవకు పనికివత్తురనియు గూడ ఋజువు అయినది.

హిందూదేశములో సగటు ఆయురాయుర్ధం 23 యేండ్లు. కాని యింగ్లండులో 61 యేండ్లు. ఇంగ్లండులో 1000 మంది పసిబిడ్డలకు 60 మందియు, న్యూజిలెండులో 1000 కి ముప్పది మందియు, చనిపోవుచుండ, యిండియాలో 1000కి 267 మంది చనిపోవుచున్నారు. మను జుల పొడవు, తూకము, ఛాతీకొలత, యితర దేశములలో కంటె మనదేశములలోతక్కువ. ఈ మూటినిగూర్చియు, నెత్తురు పోటును గూర్చియు, ఊపిరితిత్తులబలమును గూర్చియు, రక్తములోని వివిధ వస్తువుల ప్రాముఖ్యమును గూర్చియు, భుజించు మాంసకృత్తులు పిండి పదార్థములు కొవ్వు జీవాణువుల గూర్చియు, అప్పుడపుడు పరీక్షలు చేసి, పట్టణములకు వేరుగా, పల్లెలకు వేరుగా లెక్కలుంచవలెను. పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతుడు తనను, తన కుటుంబమును రక్షించుకొన గలిగి యుండవలెను; తనపనిని చక్కగా చేయగలిగి యుండవలెను. తన సంఘమునకు ఉత్తమసేవ చేయగలిగి యుండవలెను; పట్టణములలో ప్రయోగశాలలు వుండవచ్చును. పల్లెటూళ్ళలో ఉపాధ్యాయునకు ఫీజు, కాటా యిచ్చిన చాలును ఆరోగ్యవంతులకు బహుమతుల నివ్వవచ్చునని, కసరత్ మొదలగు వానిలో పరీక్షలు పెట్టి. గ్రామము, తాలూకా, జిల్లాపోటీలు పెట్టవచ్చును పట్టణములలో పెట్టిన ఆరోగ్య కేంద్రములు బడులలోని పిల్లలను, ఆరోగ్యశాస్త్ర రీత్యా పరీక్ష చేయించుట, గర్భిణీస్త్రీలకు సౌకర్యములు కల్పించుట, బిడ్డలకు సంరక్షణ కేంద్రముల నేర్పరచుట, కార్మికుల భార్యా భర్తలకు ఆరోగ్యవిధులు నేర్పుట, మొదలగునవి చేయవచ్చును. సంచార ఆరోగ్య ప్రచారకులను బంపి స్థితిగతులు తెలుసుకొన వచ్చును. సర్కారు సహాయమును పౌర సంఘముల సహాయమును పొందవచ్చును. ఇట్లు సేకరించిన నిదర్శనములను, యితర దేశపు నిదర్శనములతో, పోల్చి దేశమునకంతకును ఉత్తమమైన ప్రమాణముల నేర్పరచవచ్చును; ఆయా ప్రాంతములకు దగిన ప్రమాణముల నేర్పరచవచ్చును. బొంబాయి నగరములో న్యూక్వీన్సు రోడ్డుయందున్న పరేక్ హౌసులో నున్న గుజరాట్ రిసెర్చి సొసైటీవారు, యిట్టి యుద్దేశ్యములు గల ఆరోగ్య కేంద్రము నేర్పరచిరి. అచ్చట వైద్యపరీక్ష వైద్యసలహా యుచితముగా దొరకును. ఆహార పటుత్వమునుగూడ పరీక్షింతురు. ఇట్టి ఐచ్ఛిక సంఘములు దేశములో యితరచోట్లగూడ యేర్పడుగాక యని యాశించెదము.

నా బీజం వాపు కుదిరినది

డా॥ అనంత కిషన్‌రావుగారు

నాకు 11-8-46 తేదీన ఉదయం పది గంటలకు విస్తారమైన చలిజ్వరం వచ్చి వెంటనే రెండు గజ్జలలో నొచ్చుట ఆరంభం అయినది. యిదియేమి కారణమో అని పగలు మూడు గంటలకు మొదట ఉడుకు నీటితోను తర్వాత చన్నీటితోను ఎనిమా చేసుకున్నను గజ్జలలో నొప్పి కమ్మి అయినది కాని జ్వరం మాత్రం కమ్మి కానులేదు. అదేరోజు సాయంత్రంనుంచి ఉపవాసం వుండి ఉడుకు నీటిలో నిమ్మపండు రసం పిండి త్రాగినాను. తెల్లవారి కుడిబీజంకు నీరు దిగినందున పైప్రకారము ఎనిమా తీసుకుని పూర్తిదివసం ఉపవాసం వుండి అదేప్రకారం నిమ్మకాయ రసం పిండిన ఉడుకునీరు మాత్రం త్రాగి మూడుసార్లు పొత్తికడుపుకు మట్టి పట్టీలు వేసినాను జ్వరం కొంతవరకు తగ్గినది కాని బీజం వాపు వృద్ధి అవుతుండెను. మూడవ దివసం కూడ ఉదయాన పై ప్రకారమె యెనిమా చేసుకొని పొత్తికడుపుకు మట్టిపట్టీలు వేసుకొని అపక్వాహారము తీసుకున్నాను. జ్వరం పూర్తిగ కమ్మి అయినది. కాని బిజంవాపు యేమాత్రం కమ్మి కానులేదు. దినదినాభివృద్ధి కాసాగినది, నాల్గవరోజున జ్వరం పూర్తిగ కమ్మి అయినదే కాని బీజం వాపువల్ల నడువ రానంత పెద్దగ అయ్యె. ఆరోజు తప్పనిసరి జిల్లాకచేరీకి పోవలసిన అగత్యం వుంది. కారుపైన అపక్వాహారంగ వుండి ఉదయాన బైలుదేరి సాయంత్రం గ 4 ల వరకు పోయి నాలుగు రోజులు అక్కడనే వుండి అయిదవ రోజున యింటికి తిరిగివచ్చినాను. అక్కడ ఒకపూట పక్వాహారము ఒక్కపూట సాయింత్రం అపక్వాహారం గోధుమపిండి కొబ్బరి ఖర్జూర తీసుకున్నాను. బిజంవాపుల అదేతీరుగ నిలచినది.

ఇంటికివచ్చిన తర్వాత 2, 3 దివసంలకు మళ్లీ కొద్ది జ్వరం ఆరంభం అయ్యె ఎడమ బీజంకు వాపువచ్చి కాయమాదిరిగ బీజంపైన కరడు కట్టినతీరు అయినది. పూర్తిగ నడువ రానంత అడ్డు తగిలినందున మా గ్రామం మంగల వైద్యుణ్ణి, ఆయుర్వేద వైద్యుణ్ణి ఉభయులను పిలిపించి విచారణ చేయగా వెంటనే హైదరాబాదుకు అపుజుల్‌గంజు పెద్ద దవాఖానుకు వెళ్ళవలసినదిగా సలహా యిచ్చిరి. కాని వారల మాటలు నాకు యెంతమాత్రం సమాధానము కాలేదు. అప్పటినుండి తొట్టి వైద్యము చేయ నిశ్చయించి 30-9-46 తేదీ ప్రకృతినుంచి యీక్రిందిప్రకారం చికిత్స ఆరంభం చేశినాను.

1. ఉదయం గం. 5 వరకు 15 ని. లింగస్నానం, వెంటనే ఆరుబైట 2 మైళ్ళు నడక. వ్యాయామం గ. 6 నుంచి చన్నీటి శిరఃస్నానం భావిలో.
2. ఉదయం గ॥ 10 కి 15 ని॥లు, కటిస్నానం వెంటనే ఆరుబైట 2 మైళ్ళనడక. వ్యాయామము. గ॥ 12కి ఆహారం. అన్నం, రొట్టెంపు కూరలు. మజ్జిగ. కొద్దిరోజులు చాయా నక్తములు
3. సాయంత్రం గ॥ 5 కి చన్నీటి శిరఃస్నానం గ॥ 5½ కు ఆహారం. గోధుమరొట్టె కూర లేక ఆవుచల్లలో నిమ్మనీరు పిండి త్రాగడం.
4. రాత్రి గ॥ 8 కి 15 ని॥ లింగస్నానం వెంటనే పడక.
5. వారంకు 2 సార్లు దైశిక బాష్పస్నానం, 2 సార్లు అభ్యంగనము, 2 సార్లు ఎనిమా పైప్రకారం చేయుగా ఒక నెలరోజులకు బీజం వాపు గుంజి అండములుయథాస్థితికివచ్చినవి. యిప్పుడు నాదేహం ఖులాసగనే వున్నది.

గ్రామ పునర్నిర్మాణము

హిందూ దేశమునకు ప్రాణము గ్రామము
లనియు వానిని ఉద్ధరించినగాని మన దేశము
నిజమైన స్వాతంత్ర్యమును పొందజాలదనియు
దేశనాయకు లందరునూ సదా హెచ్చరిం
చుచూ కార్య క్రమమును నిర్ణయించి
యున్నారు.

మన భారతజాతి ఒకప్పుడు అత్యంత ఉచ్చ
దశలో నున్నట్లు మన చరిత్ర తెలుపుచున్నది.
పూర్వ రాజ్యములలో రామరాజ్యము సుభిక్ష
ముగను సౌఖ్యవంతముగను ఉండినట్లు మనము
వినుచున్నాము. అందుకు ప్రాతిపదిక వర్ణా
శ్రమ ధర్మాచరణము బ్రాహ్మణులు సర్వ
విద్యా ప్రవీణులు. ధార్మిక జీవనముగలవారు.
క్షత్రియులు ధర్మరక్షకభటులు. రాజు ప్రజా
సేవకుడు. వైశ్యులు కృషి వాణిజ్యములను
ధర్మబద్ధమైన పద్ధతులమీద అభివృద్ధిచేయు
చుండెడివారు. శూద్రులు అన్నివిధములయిన
సేవా కార్యములను నిర్వహించు చుండెడి
వారు. వారు దురభ్యాసములకులోను గాకుండ
ఎవరి స్వధర్మమును వారు గుర్తించి ఆచరించు
చుండెడివారు. అందువలనవారికి శాంతి సౌఖ్య
ములు చేకూరియుండెను. ఇపుడుమనకు శాంతి
సౌఖ్యములు లేకపోవుటకు కలహములకు
ప్రధానమైన కారణము వర్ణాశ్రమ ధర్మము
లను అనుసరించకపోవుటయే. వర్ణాశ్రమ ధర్మ
ములు లేని దేశములన్నియు భౌతికముగ
మాత్రమే అభివృద్ధిఅయి యుద్ధములతోను
అన్యాయ ఆక్రమణలతోను అప్పటికీ ఇప్పటికీ
అధోగతి పాలగుచునే యున్నవి. భారత దేశ
మునకు కూడ ప్రస్తుతము అదే గతిపట్టినది.
పూర్వపు రామరాజ్యము మరల రావలెనన్న
వర్ణాశ్రమధర్మములుతప్పక ఆచరణలోనికి రావ
లెను. అనగాఎవరిధర్మమునువారు అనుసరించ
వలెను. అది ప్రకృతి నియమము. దానిని
అతిక్రమించిన పతనము తప్పదు. ఇందుకు
సులభముగ అర్థమగు ఒక ఉదాహరణము మన
శరీరభాగముల లోనే చూపెదను.

ముక్కుతో గాలి పీల్చవలెను. నోటితో ఆహా
రము తీసికొనవలెను. కాళ్లమీద నిలచి నడువ
వలెను. చేతులతో పనులు చేయవలెను ఇవి
నియమములు. ఈ నియమములకు వ్యతిరేక
ముగ కొందరు సాధనచేయుటకు ప్రయత్నిం
చుచో వారికికలుగు అనర్థములు మనకువెంటనే
గోచరించును.

చేతుల మీద నిలచి నడచుట, ముక్కుతో
ఆహారమును స్వీకరించుట, నోటితో గాలి
పీల్చుట, కంటితో వినుట, చెవితో చూచుట
మున్నగు మహాపరిశోధకుల అప్రాకృతచర్యలు
నాశనమునకు దారి తీయుచున్నవి.

ముక్కుతో ఆహారమును స్వీకరించుట అల
వాటు చేయవచ్చును గాని బ్రాహ్మణుడు
యుద్ధము చేయుట అలవాటు చేసినట్లుండును.
నోటితో గాలి పీల్చుట, శూద్రునిచేత వేద
మంత్రోచ్చారణ చేయించి నట్లుండును. ఇదే
విధముగా తక్కినవియున్నా.

పూర్వము వర్ణాశ్రమములను గుణకర్మలనుబట్టి
విభజించినట్లు వ్రాయబడి యున్నది. క్రమ
ముగా వంశపారంపర్యముగ లభించిన సాధన
సంపత్తితో వారు స్వధర్మమును నిర్వహించు
చుండెడివారు. ఆకాలములో మామిడిచెట్టు
నకు మామిడిపండ్లే కాయుచుండెడివి. ఇపుడు
మామిడిచెట్టునకు సపోటాపండ్లు కాయించుటకు
ప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి, అది ఒక పెద్ద
మహాత్తుగ చూడబడుచున్నది. కాని పతన
మునకు హేతువగుచున్నది. కుమ్మరివాని
కుమారుడు బట్టలుతుకుటకు ప్రయత్నించుట,
చాకలి కుమారుడు బుర్రగొరుగుటకు ప్రయ
త్నించుట, బ్రాహ్మణుని కుమారుడు నౌకరీ
చేయుట, శూద్రుడు వేదాధ్యయనం చేయుట
ఇవన్నీరామరాజ్యములో లేనివిఈకాలములో
ఉన్నవి అగు సంఘటనలు. ఈ సమస్యమీదనే
జాతీయాభివృద్ధి ఆధారపడి యున్నది.

పాశ్చాత్య జలచికిత్సా ప్రవర్తకులు

ఆయుర్వేద శాస్త్రానుసారము జలచికిత్సా సూత్రములను సంగ్రహముగా నివేదించిన పిదప ఇఁక పాశ్చాత్య పద్ధతులప్రకారము జలచికిత్స లేక వాటర్ క్యూర్ సంబంధమైన కొన్ని నియమములను, చికిత్సాపద్ధతులను వ్రాయుదుము. దీనిని ప్రతివాఁడు తెలిసికొని ఆచరింపవచ్చును.

ఏబది సంవత్సరములకు పూర్వసమయమున ప్రిస్నిట్జ్ అను మహాశయుఁడు జలచికిత్సా పద్ధతి నారంభించెను. తిరిగి ఈ చికిత్సవలన రోగములు చక్కగా కుదురుటచేతను, త్వరగా గుణము నిచ్చుటచేతను, దానిమహిమ అనతి కాలముననే యిరోపా, అమెరికా, ఇంగ్లండు దేశములలో వ్యాపించెను. ఇప్పుడు ఆసియా ఖండములోను ఇది దినదినాభివృద్ధి బొందుచు ప్రచారము చేయఁబడుచున్నది. ప్రస్తుతసమయమున జలచికిత్సనుగూర్చి లెక్కకుమిక్కుటమైన గ్రంథములు లభించుచున్నవి. వానిలో రోగములను నివారించుటకుఁజల మే యే విధముల నుపయోగింపబడుచున్నదో తెలుపఁబడియున్నది. జర్మనీ, అమెరికా, ఇంగ్లండున ఔషధాలయములవలె ప్రతి తావున జల చికిత్సాలయములు నెలకొల్పఁబడియున్నవి. అక్కడి జనులవ్వానినుండి బాగుగా లాభము పొందుచుందురు. భరతఖండములోను పలు చోట్ల ఈ చికిత్సను చేయువారు కనఁబడుచున్నారు. కలకత్తా, బొంబాయి, ఢిల్లీ, లాహోరు, అలహాబాదు, లక్నో మున్నగు పట్టణములలో ఇట్టిచికిత్సాగృహములున్నవి. ఆ చోట్ల జలచికిత్సతోఁబాటు విద్యుత్ చికిత్సాదులనుకూడ చేయుచున్నారు.

ఉరుదూభాషలోఁ జలచికిత్సను గుఱించిన గ్రంథము "మిస్టర్-లూయీకూనెయొక్క అభినవ వైద్యశాస్త్రము (మిస్టర్ లూయీకుహినేకా నయా ఇల్మ్ మషాబక్షి) అను పుస్తకము దొరకుచున్నది. ఆపుస్తకముద్వారా ఈ దేశములో జలచికిత్స కొంత వ్యాప్తమైనది. మే మీ చిన్నపుస్తకమును పాఠకలోకమునకు జలచికిత్సావిషయము సంగ్రహముగా సంపూర్ణముగా తెలియుటకుగాను, యోగ్యతాయుక్త జల చికిత్సా గ్రంథములను బాగా అధ్యయనముచేసి, వందలకొలఁది రోగులకు చికిత్సచేసి, సంపూర్ణమైన అనుభవమును సంపాదించి ఆపైన లిఖించి అర్పించు చున్నాము.

నీటిలో ఆరోగ్యప్రదమైన శక్తియేది? అను ఈప్రశ్నకు ప్రత్యుత్తరమును గూర్చి యోచించుటకుపూర్వము రోగమన నేమో ఆలోచింపవలెను. రోగమనగా శరీరములో మలినపదార్థము పోగగుట అని తాత్పర్యము. రోగముతోపాటు బలహీనత ఉండక తప్పదు. కాన మలినపదార్థముయొక్క కూడికయు, బలహీనతయు స్వయముగానే వ్యాధిగా నొప్పుచున్నవి. ఏవిధానమునగాని, లేక ఏ వస్తువువలనగాని, అట్టి మలినపదార్థము తొలగింపఁబడి, బలముచేకూర్పఁబడుచున్నదో అదియే సరియైన చికిత్సావిధానమని యెంచవలెను. ప్రకృతిలో నిటువంటి పదార్థము లసంఖ్యాకములుగాఁ గానవచ్చుచున్నవి. వానినిచక్కగా తగురీతిలో నుపయోగించినయెడల మనుష్య శరీరమునుండి మలినపదార్థము బహిష్కరింపబడఁగలదు. కాఁబట్టి వేలకొలఁది విరేచనకారియు, బలకరములును, ఉత్తేజకరములు నగు దినుసులు మందులువలె నుపయోగింపఁబడుచున్నవి. మఱియు ప్రకృతి సిద్ధముగా వ్యాయామము, జలము, ప్రత్యేక నియమ

యుక్తమగు ఆహారములు సయితము మురికి పదార్థమును తొలఁగింపఁగలవు. అందు పాలు, నెయ్యి, ధాన్యములు మొదలగునవి లభ్యములుగా నున్నవి. పరిశుభ్రమైన ధాతువులను, ముఖ్యోపయోగములైన ప్రాణ రసములను జనింపఁజేయునవి కొన్నియు, మఱికొన్ని శోధకములుగాను, బలవర్ధకములుగాను, పనిచేయునట్టి పదార్థములును గలవు. ఇటులే జలము సయితము, మీరు ప్రతినిత్యము కనులార జూచుచున్నట్లు పరిశుభ్రము చేయుటకు మురికిపదార్థమును తొలగించుటకు గొప్ప ప్రముఖ్యతవహించియున్నది. మనదుస్తులను, దేహములను, ఇండ్లను అది యిది యననేల సకల జంతువులను, వనస్పతులను, ఆరోగ్యము పరిశుభ్రత నిచ్చి కాపాడుచున్నది. దుమ్ము, ధూళి, మురికి మొదలగు మాలిన్యములను శరీరముయొక్క వెలుపలిభాగమునుండి కడిగి వేసినట్లు నీరు దేహములోపలి యంగములలోఁ చేరియుండెడుమాలిన్యములను తొలగించియు, వానిని కరగించియు, ఊపిరితిత్తుల మార్గమునను, చర్మరంధ్రముల ద్వారాను దేహము వెలుపలకు నెట్టివేయును. మఱియు నీరు రక్త ప్రసారముమీఁద నూటిగా పనిచేయును. గనుక రక్తమునుకూడ చక్కబఱచి బలము నొసఁగును. ఎట్లు వాడిపోయిన చెట్టు నీటిని పీల్చుకొనుటచేత పచ్చఁబడి ఆకులు విప్పుకొని యలరారునో, యటులే బలహీనులు, అలసట చెందినమనుష్యులను జీవకోటియు, తదితర ప్రాణిసముదాయమును నీటిని త్రాగుటవలనను, స్నానము చేయుటచేతను, తేలికను బలమును పొందును. ఒక వాడిపోయిన ముఖమును చల్లని నీటితోఁ గడిగినయెడలను లేక ఒక యలసి సొలసియున్నమనుష్యుఁడు తాజా నీటితో స్నానముచేసినను చురుకుదనము తేలికదనము, మిక్కిలి తేజస్సును బొందును. దీనికి కారణమేమో తెలిసికొనట మంచిది. ఆ దేమన చల్లనినీరు దేహమునకు సోకిన మాత్రమున శరీరము వెలుపల సంచరించుచున్న రక్తము చల్లఁదనమువలన దేహములోని అంగములవంకకు వెళ్లిపోయి నిద్రావస్థలో పడియున్న కుటికలను (సెలు) అణువులను, బలపూర్వకముగా తాఁకును. కాని అట్లు తగులుటవలని ప్రభావము వ్యతిరేకముగా పరిణమించును మఱల ఆరక్తము బలముగా వేగముతో పైభాగమునకు వచ్చి ప్రభావపూర్ణమైన వేఁడినిపుట్టించి వణుకును పోగొట్టును. ఇట్లు జరుగునట్టి రెండు కార్యములను క్రియా - ప్రతిక్రియలు (ఏక్షన్-రీఏక్షను) అని పలుకుదురు. రక్తమునకు చెందిన యీ రెండు క్రియా, ప్రతిక్రియలు ఈ శరీరముయొక్క ఆరోగ్యము, పరిశుభ్రత, బలమునకు కారణమై యున్నవి. ఇంతేగాక నీటిలో కండరములకు పుష్టినిచ్చునట్టియు గుణము కలదు. కావున జలమున రోగనివారకములగు రెండు క్రియలైనట్టి,-శుద్ధి, పుష్టి(ప్యూరిఫికేషన్ ఇన్విగరేషన్) గననగుచున్నది. ఇందువలన చరకాచార్యులు చెప్పిన స్నానము వలన గలుగు లాభములను గమనించి మేము వ్రాసిన ఈవిషయముయొక్క సత్యతనురూఢి పరచుకొనఁగలరు.

చరకాచార్యుల వాక్యము లివి:-

"తాజానీరుతో చేయఁబడిన స్నానముశరీరమును పవిత్రముగానుదృఢముగాను చేయును. ఆయుస్సును వృద్ధిపఱచును. అలసటను పోఁగొట్టును. చెమటను మురికిని పోఁగొట్టును. బలము నిచ్చును. తేజస్సును, ఓజస్సును పుట్టించును."

చరకము, సూత్రస్థానము
౫ వ అధ్యా. ౯౪ వ శ్లోకము

నీటి యొక్క నాలుగు రూపములు

రోగములను చికిత్సించుటలో నీరు నాలుగు వేరైనరూపములతో వాడఁబడును. చల్లనినీరు, వేడినీరు, మంచుగడ్డ, ఆవిరి.

ఈరూపములను గూర్చిన మూలసూత్రములు

చల్లని నీరు రక్తమునకు చల్లదనము నొసఁగి రక్తవాహికలను సంకోచపఱచును. కానియీ చల్లదనము భరింపగలిగిన పక్షమున రక్తము తన సహజమైన వేడిమిచేత మిక్కిలి వేగముగా చర్మతలమునకు వచ్చును. కావున రక్తము మొదటి కంటెను ఎక్కువ ఎఱ్ఱగా నుండును. ఒక బంతిఁ గోడకు ఎంత వేగముతో విసరివైచిన తిరిగి అంతే వేగముతో వచ్చునట్లుగానె క్రియా ప్రతిక్రియలు నుండును. కాని వేడినీరు మొదట వెంటనే రక్తమును చర్మ తలమునకు గొనితెచ్చును. కావున మొదట వేడిమిఁతోఁచును. చల్లదనము నొసంగుటలో చల్లనినీటికంటె మంచుగడ్డ బలతమమైనట్టులె ఆవిరి వేడినీటికంటెను శీఘ్రతరమగు తీక్ష్ణమైనగుణముగలిగియుండును. చల్లనినీరధికమైన చల్లఁదనమును, వేడినీ రధికమైన వేడిమిని, మంచుగడ్డ మిక్కిలి శుష్క శైత్యమును, ఆవిరి చాలా అధికమైన శుష్కోష్ణమును గుణముగాఁ గలిగియుండును కావ వ్యతిరేక చికిత్సా సూత్రముల మీఁద చల్లనైనట్టిగాని, వేడియైనట్టిగాని నీరుతోనో, లేక ఆవిరితోనో, మంచుగడ్డతోనో చికిత్సచేయుచుండవలెను. సమస్త మిశ్రరోగము లందును, దోషము లందును, పరస్థితులను కనిపెట్టి నీటిని ఆవిరిని, మంచుగడ్డను, వాడవలెను.

రెండువిధములగు ఉపయోగములు

ఇంతేగాక వీనినింకను రెండువిధములుగ నుపయోగింపవచ్చును. లోపల, వెలుపల, లోపలకు వేడినీటిని, మంచుగడ్డను, చల్లని నీటిని, త్రాగుటయు ఆవిరిని లోనికి పీల్చుకొనుటయు లేక వస్తిసాధనముద్వారా చల్లని నీరో వెచ్చని నీరో పెద్దప్రేవుల లోనికిని, యోని లోనికిని ఆకర్షించుటయు, చేయుచున్నారు. మఱియు సమయమునుబట్టి వీనిని నాలుగు వేర్వేఱు తెఱఁగుల శరీరము వెలుపలి భాగమున కుపయోగించుకొనవచ్చును. వెలుపల కుపయోగించుటకు 2 విధములుగా నుండును, ఒకటి సార్వశారీరకము (శరీరమంతటకును) (జనరల్) రెండవది దైశికము (లోకల్) ఇంతేగాక ఈనాలుగురూపములును, లోపల వెలుపల యను రెండు విధములను, ఆరోగ్యవంతులకును, రోగులకును నీటిని ఉపయోగించుటలో కొంతపరిజ్ఞాన మవసరమై యుండును. తోడ్తో ఆరోగ్యవంతునియొక్కయు, రోగియొక్కయు, శరీరావస్థను, కాలము, రోగస్థితి, భరింపఁగలశక్తి, అలవాట్లు, ఆహారము మొదలగువానిని బాగుగా దృష్టిలో నుంచుకొని రోగముయొక్క పరిస్థితిని గ్రహించి వర్తించినందున మంచినీరు అమృతమువలె పనిచేయఁగలదు.

మంచుగడ్డవలని లాభములు – ఉపయోగ క్రమము

మంచుగడ్డవలని లాభములును, దాని నుపయోగింపవలసిన పద్ధతులును క్రింద వివరింపఁబడుచున్నవి.

1. ఏశరీరభాగమునకైనను దెబ్బతగిలిరక్తము స్రవించుచున్నను, పైనుండి క్రిందబడుటవలన దెబ్బతగులుటవలనను, అచ్చోట వాపు గల్పించినయెడల మంచుగడ్డ నొకసంచిలోనో గుడ్డలోనో ఉంచి అచ్చోట తాకుచున్నందునను

ఉంచినందునను రక్తస్రావము నిలిచిపోయి వావుతగ్గును.

2. ఇటులే యేఅంగమునుండి యైనను, ఉష్ణాధిక్యతవలన రక్తస్రావ మగుచున్న యెడల అచ్చోటునను మంచుగడ్డకట్టిన యెడల మేలు చేయును. ఎట్లన మూత్ర ద్వారమునుండి రక్తము స్రవించుచుండిన మూత్రకోశ భాగమును, జననేంద్రియములను మంచుగడ్డతో అప్పుడప్పుడు స్పృశించుచుండవలెను. ముక్కునుండి రక్తము వచ్చుచున్న యెడల నుదురు మీఁదను తలమీఁదను, ఉంచవలెను. మల ద్వారము గుండా మూలశంకవలన రక్తము కాఱుచున్న యెడలను, రక్త పిత్తమువలన రక్తము వచ్చుచున్న యెడలను, ఆతావును మంచుగడ్డతో స్పృశించుచుండవలెను. లేక మంచుగడ్డచేర్చినచల్లనినీటితో వస్తికర్మ చేయవలెను. ఉమ్మిలో రక్తముకలిసి వచ్చుచున్న యెడలను, రక్త వమనమగు చుండినను, మంచుగడ్డను పుక్కిట పెట్టుకొని ఆ నీటిని మ్రింగుటవలన శమించును. ఱొమ్ము మీఁదను కడుపుమీఁదను, మంచుగడ్డను తడవతడవకు ముట్టుచుండవలెను. మూలశంక సంబంధమైన మొలలకు మంచుగడ్డ కట్టుటవలన ఉపశాంతి కలుగును. కానిఎక్కువ శుష్కతగానున్న యెడల భంగుఅగును. నేతిలో వేయించి వేడి వేడి (పౌల్టిస్) గా కట్టుకట్టుట చాలా లాభకారి. యోనిద్వారమున అధికముగా రక్తము వచ్చుచున్న యెడల చన్నీటితో ఉత్తరవస్తి చేయించుట చాలా ముఖ్యమైనది. ఒక వేళ దీనితోపాటు చల్లనిగుణము కలిగించి సంకోచకారియును, రక్తమును కట్టించు పదార్థములగు, మాచికాయ, పటిక, కాఁచు చేర్చిన యెడల రక్త మతి శీఘ్రముగా కట్టును.

3. మేము నూమోనియా లేక ఱొమ్మునొప్పి, కీళ్లనొప్పులు, కలిగినప్పుడు మంచుగడ్డ నుపయోగించి మంచి ఫలితములను జూచియున్నాము. దీనికికారణ మేమనఁ ఱొమ్మునొప్పి మహావాతపు కీళ్ళనొప్పులును శ్లేష్మదోషము వలననే కలుగును. రక్తము ఎక్కువగాకూడియున్నందున వేఁడి చికిత్సలవలన లాభము కలుగదు. కాని చల్లని పదార్థముల నుపయోగించుటవలన ప్రయోజనము కలదు. కావున ఇట్టి సమయములందు శ్లేష్మము చేరియున్నదిగదాయని వేఁడి కాఁపడము పెట్టినను అవిరి పట్టినను, తోముట, పిసుగుట వలనను లాభము కానరానియెడల మంచుగడ్డను కట్టుటో, లేక చన్నీటి పట్టీలను వేయుటో లాభకారిగా నుండును. ప్రతిక్రియ కలుగుచున్నదా లేదా? చూడక వెంట వెంట చేయు శీతలోపచారము వలన రోగి మృత్యువాత పడును. కాబట్టి యెంతమట్టుకూ జాగరూకత వహింపవలసి యుండును.

4. మెదడులో రక్తము కూడుటవలనను, తీక్ష్ణమైన జ్వరము వచ్చుటచేత రోగి ప్రలాప లక్షణములతోఁ గూడి యున్నప్పుడును, నుదురుమీఁదను, తలమీఁదను మంచుగడ్డను ముక్కలుముక్కలుగాఁజేసి గుడ్డతో వేసి కట్టవలెను సన్నిపాతదోషముప్రలాపము వాపులు, ఇతర మెదడుసంబంధమైన వ్యాధిలక్షణముల లోను, తలకు, నుదురుకు శీతలోపచారము మంచుగడ్డ నుపయోగించి చేయుటవలన అమోఘమైన లాభము కలుగును. కాని రోగి ప్రతిక్రియానంతరము బలహీనత రాకుండా జూచుచుండవలెను. తల పోటు శ్లేష్మాధిక్యతవలన గలిగినయెడల వేఁడివేఁడి రొట్టెను తలకు గట్టుటవలనను, వెచ్చటినూనె

తలకు రాచుటవలనను శ్లేష్మము శమించిబాధ తగ్గిపోవును. కాని పిత్తాధిక్యతగల తావులందు చన్నీరుమిక్కిలిప్రయోజనకారియనునూత్రాధారమున న్యుమోనియా వ్యాధిలో ఱొమ్ము మీఁదఒకప్పుడు వేడి కాపడమును వేరొకప్పుడు చన్నీటితోను మంచుగడ్డతోను శీతలోపచారమును చేయవలెనని యెఱుఁగవలెను.

5. ఉష్ణాధిక్యతవలన వాంతులు వచ్చుచున్న యెడల మంచుగడ్డ నీటిని త్రాగించుట, జీర్ణకోశముమీఁద మంచుగడ్డతో కాపడము పెట్టుటవలన వాంతులు నిలిచిపోవును. కలరాలోని దాహాధిక్యతయందును మంచుగడ్డ చాలా అమోఘముగా పనిచేయును. మంచుగడ్డనీటిని గుటకలు గుటకలుగా అట్టిరోగికి త్రాగించుటవలన చాలా మేలు గలుగును.

సామాన్యజనులలో గల ఒక తప్పు అభిప్రాయము

సామాన్యజనులు మంచుగడ్డ వేఁడిచేయు నను అభిప్రాయము గలిగియున్నారు. ఇట్టి అభిప్రాయమున కు నిదర్శనముగా మంచుగడ్డనీటిని త్రాగగానే దాహము కలుగుచున్నదనియు గొంతు, తాలువులు ఎండిపోవ నారంభించు ననియు నుడువుదురు. కాని యీ దాహము కలుగుటయు, గళము, తాలువు లెండిపోవుటయు మంచుగడ్డలోఉన్న రుక్షతయొక్క గుణమువలననే గాని వేఁడివలన గాదు. మంచుగడ్డ నిజమునకు రుక్షశీతగుణము గలది.

వేర్వేఱు శరీరతత్త్వములమీద మంచుగడ్డ గుణము

వేడితత్త్వముగల వారధికముగా మంచుగడ్డనుపయోగించుటవలన మంచుగడ్డయొక్క రుక్షతయు, వారి తత్త్వములోని వేడిమియు, కలిసి రుక్షతయు, ఉష్ణము వేర్వేఱ గానవచ్చును. శ్లేష్మతత్త్వములందు రుక్షతాధిక్యతల వలన కడుపు శ్లేష్మముతో నిండిపోవును. ఆఁకలి తగ్గిపోవును. మంచుగడ్డనీటి నధికముగా త్రాగుట వలన జీర్ణకోశము బలహీన మగును; అజీర్ణము కలుగును. ఏలన దీనివలన జీర్ణకోశములోని సహజోష్ణము తగ్గగానే వాయువు వృద్ధి చెందును.

మంచుగడ్డకు మాఱుగా చన్నీరు

ఏయే సమయములందు మంచుగడ్డ ప్రయోజనకారియో ఆయా సమయములందు మంచుగడ్డ లభింపని వేళలందు చల్లని మంచినీటిని వాడవచ్చును. ఎక్కువ చల్లఁదన మవసరమై యున్న యెడలను, ఊరిలో చల్లని నీరు దొరకనప్పుడును, క్రింద తెలుపఁబడిన పద్ధతితో నీటిని చల్లఁబరచుకొనవచ్చును.

(1) సోరుప్పు 5 భాగములు, (2) నవాసాగరము 5 భాగములు, (3) మంచినీరు 5 భాగములు. ఈ మూఁడింటిని కలిపి ఒక మూఁతలేని లోతైన పాత్రలో పోసి, దానిలో మంచినీటి కూజానుగాని, సీసానుగాని ఉంచి దానిమీఁద తడిగుడ్డను కప్పి కొంత కాలము వరకు ఉంచవలెను. ఇట్లు కొంత కాలమైన పిదప తీసి చూచిన యెడల నీరు చాలా చల్లఁబడి యుండును.

మంచుగడ్డ నుపయోగింప వలసిన కొన్ని సలక్షణ విధానములను విపులముగా వ్రాసి యున్నాము. పాఠకు లిఁక తమ తెలివి తేటలతో గమనించి, పఠించి ఉపయోగపద్ధతులను సమయానుకూలముగా మార్చుకొనవలెను.

ఆవిరి వలని లాభములు, పద్ధతులు మొదలైన శాస్త్రీయ విషయములను స్వేదకర్మవిధిలో వివరించి యున్నాము. మఱియు అచ్చట వేడి నీటిస్నానమును గూర్చియు తెలిపియున్నాము. ఇకముందు వరుసగా నీటి ఉపయోగమును గుఱించిన కొన్ని ప్రశస్త విధానములను, వాని లాభములతో సహా వ్రాయఁబోవు చున్నాము.

సైకోపతీ

(సత్యమ్)

జరిగినవిషయములగూర్చి తెలుసుకొనవలెనను మాచదువరుల కోరికపై యీ భాగమునకు సంబంధించిన వ్యాసములు వ్రాస్తున్నాను. జరిగిన విషయములు తప్ప అసత్యములు వ్రాయనని మఱొకసారి హెచ్చరిస్తున్నాను. ఈమెది రేపల్లెతాలూకా. పేరు బ లె. స్వకాయకష్టముచేసుకొని జీవించే సామాన్య వసతిగల కాపులు. నడివయస్సు ఉంటుంది. భర్త మొదటిలో చెడుగా తిరిగినను ఇవుడు శాంతుకుదురు యేర్పడ్డది. భర్తనుండి సంక్రమించిన సవాయి గనేరియాలేతప్ప యీమె స్వార్జితముగా సంపాదించుకొన్నట్లు తోచదు. వీటి పర్యవసానముగా శ్వేతకుసుమ వ్యాధి కలిగినది.

భార్యాభర్తలమధ్య పిల్లలు ఉంటేగాని పరస్పర గౌరవము ప్రేమ వృద్ధికావని ప్రతీతి. ఈదంపతులకు కూడా పిల్లలపిచ్చి యెక్కువైంది.

స్త్రీ. అందును ఈమెకు యెక్కువ తనజన్మ సార్థకము కాలేదే యను ఆందోళన పెరుగ నారంభించింది. మందులుతిని, ఆపరేషను చేయించుకొంటే ఫలమును పొందవచ్చునను ఆశతో డాక్టరు యొద్దకు పోయింది. ఆయనయు స్తనశల్యపరీక్షచేసి గర్భకోశము జారి పోయిందికాబట్టి ఆపరేషన్ అవసరమన్నాడు. సరేనన్నది. గర్భకోశమును ప్రక్కన ఉన్న అవయవగోడలకు బంధించారు.

వారమురోజులపాటు ఇన్‌డోర్ పేషెంటుగా నున్నది. తరువాత యింటికి చేరింది. తన పని పూర్తిఅయిందిగదా యని తృప్తి పడినాడేగాని ఆమె అనుసరించవలసిన పద్ధతులనుగూర్చి ఆమె అడగనూ లేదు. డాక్టరు చెప్పనూ లేదు. ఇంటికిచేరి నెలరోజులు గడిచినదో లేదో గర్భకోశము యోని వివరములోనికి జారి పోయింది. వెలుపలకు కొద్దిగా వచ్చింది. దీనితో గాభరాపడి మళ్లీ డాక్టరు యొద్దకువచ్చింది. వెనుకటి పరీక్షలన్నీ మళ్ళీచేసి, యిదివరకు ఆపరేషను బాగా ఉపయోగించలేదని క్రొత్త పనిముట్లువచ్చినాయి, యీతడవ తప్పకుండా ఉపయోగము కలుగుతుందని చెప్పాడు. సరే నని ఆపరేషనుకు ఇచ్చగించింది. ఇన్‌డోర్ పేషెంటుగా ఉండిసతరువాత యింటికిచేరి రెండు మూడు నెలలు గడచినదో లేదో వెనుకటివలెనే మళ్ళీసిద్ధమైంది. స్నానముచేసిన తరువాత వారము వరకూ యీధాతువు వెళ్లు చునే ఉన్నది.

తెనాలివైద్యుని ఆశవదలుకొని పెద్దఆసుపత్రి గదాళ్లని గుంటూరు వెళ్ళారు. జనరల్ ఆసు

పత్రికి వెళ్లగా వాళ్ళు పరీక్షించి వెనుకటి మాదిరిగనే సెలవిచ్చారు. వేగు మడతపడింది. ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే తప్పకుండా ఉపయోగముకలుగుతుందన్నారు సరేఅన్నది.ఆపరేషన్ పూర్తిచేసికొని యింటికిచేరి ఆరునెలలు గడచినదో లేదో వెనుకటికథే మళ్లీసిద్ధమైంది. ఇదివరకుకన్న అధికమేమంటే బయటచేరిన తరువాత వారమువరకే ఉండు శ్వేతకుసుమము మళ్ళీ ఋతురోజులువచ్చేవరకు ఉంటున్నది. ఇట్లుండగా, ఆమె మేనత్తకొడుకు జగన్నాథము చాలా రోజులనుండి ఖాయిలాపడ్డాడు. ఎక్కడెక్కడి మందులో తిన్నాడు. భూతవైద్యాలు, రాజవైద్యాలు అన్నీ పూర్తి అయినాయి. ఏమీ ఉపయోగించలా. అంత వరదాకా మాటలాడని అత్తమామలు కన్నకడుపు (బాధపడాలి) గదా అని జోక్యము కలిగించుకొని యింటికి తీసికొని ఆఖరు చికిత్స గదా అని యీవైద్యముచేయుట మొదలు పెట్టారు. పదిహేనురోజులు గడచునప్పటికి ఉపయోగముకనుపడింది. ఆరునెలలు గడచునప్పటికి రోగము మాయమైంది.

ఏమో తన రోగము నయము కాబోతుందా అని సాహసముచేసి వైద్యసలహాకు వచ్చింది. అప్పటి సంభాషణ.

ఆమె: ఏమండీ! డాక్టరుగారు మీరేనా?

నేను: అవును. ఏమికావాలి?

ఆమె: సలహాకై వచ్చాను.

నేను: కనీనికను పరీక్షించినతరువాత శ్వేతకుసుమముతో బాధపడుచున్నావు.అయిదు సంవత్సరములనుండీ యీ శిక్ష ననుభవిస్తున్నావు. దీనికిగాను మూడు తడవలు ఆపరేషను చేయించుకొన్నావు. ఏమీ ఉపయోగములేదు.

ఆమె. అవును. ఇప్పుడేమిచేయమంటారు?

నేను: చేస్తే నయమగుతుంది.

ఆమె: చాలా అసహ్యముగానున్నది. భరించుటకు వీలు కాకుండా ఉన్నది.

నేను: అవును. ఇంకా ముదిరిపోలేదు. కాలము గడిస్తే స్వాధీనము కాదు.

ఆమె: ఏమి చేయమంటారు?

నేను: నేను చెప్పిన హద్దులలో ఉంటే రోగము నయమగుతుంది.

ఆమె: సరేను.

నేను: ఉదయసాయంకాలములందు 8 నిమిషముల పరిమితి గల రెండు కటిస్నానములు, పదితులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును, 20 తులముల వండి వార్చని కూరతోను, అరసోలెడు తీపి మజ్జిగతోను, ఉదయ సాయంకాలములందు అరసోలెడుబియ్యపు కడుగు, మధ్యాహ్న కాలమందు 3 బత్తాయిలు.

ఆమె: మరొక విషయమును చెప్పుట మరచాను. యోని వివరము బయటపెదవులను దాటి వచ్చింది.

నేను: ఇది ఆలస్యముగా గాని కుదరదు. దీనికి కూడా యీ క్రింది చికిత్స చేయి. నీచెస్ట్ పొజిషన్ అనగా మోకాళ్ళను, చేతులను, తలను భూమిమీద ఆనించి మలుగులను పైకి ఉంచుము. అరగంట కాలము సాయంకాలము 5 గంటల తరువాత.

ఆమె: సరేను, ఎంతకాలము పడుతుందంటారు?

నేను: ఎంతకాలములో నయము చేసుకోవాలంటేఅంతకాలములోనే నయమగుతుంది. అదంతా నీ చేతులోనే ఉంది. వైద్యుడు త్రోవ చెప్పుతాడుగాని ఆచరించి నయము చేసికోవలసింది నీవే. త్వరగా నయము

చేసుకోవాలంటే అందుకుఅనుకూలముగా ఆచరించి నయము చేసుకొంటావు. ఆలస్యముగా నయము చేసుకోవా లంటే ఆలస్యముగా కుదుర్చుకొంటావు.

ఆమె: అంతా విచిత్రముగా నున్నదే ఎట్లా ?

నేను. ప్రతి కోరికా ముందుగా మనస్సులోనే పుట్టుతుంది. తరువాత నేభౌతికముగా వ్యక్తమగుతుంది. ఈకోరికలను అదుపులోపెట్టే శక్తి కూడా నీకే ఉంది. నీవు తలచుకొని ఆచరిస్తే చాలు. అన్నీ స్వాధీన మగుతాయి.

ఆమె: ఇక సెలవు.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము (ప్రథమ భాగము)

రచయిత:- పుచ్చా వెంకట రామయ్యగారు.

ప్రకాశకులు: ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ. వెల నాల్గు రూపాయలు.

ఆంధ్రవాణి పత్రికాభిప్రాయము

ప్రతిప్రాణి జీవించుటకు ఆహారముకావలెను. ఆహారములు అనేకరకములు. ఆ యా దేశకాలముల ననుసరించీ శీతోష్ణాది పరిస్థితుల ననుసరించీ ఆహారములు మారుతూవుంటవి. ఇది సహజము, అత్యావశ్యకమునై యున్నది. "జీవించుటకుగాను తినుము, అంతేగాని తినుటకొరకై జీవించవద్దు''అనిపెద్దలనానుడి దీనిని మరచి నేటిమానవులు విచ్చలవిడిగా ఆరోగ్యానారోగ్యములను గురించి యోచించకుండ తినుచున్నారు. అంతేగాక,బలవర్ధకమైనఆహారమనెడి తలంపుతో, ఆపదార్థమును తాము జీర్ణము చేసికొనగలమా ? లేదా? అనెడి ఆలోచనయైన లేకుండ తినుచున్నారు. మరికొందరు ఎట్టి పరిస్థితిలో ఆ పదార్థము లాభకారియో, అపాయకారియో యోచించకుండ తినుచున్నారు. తమ శరీరమునకు ఏయేపదార్థములు అనుకూలములో, వ్యతిరేకములో తెలిసికొనకుండ మెక్కుచున్నారు. ఇట్టి కృత్యములవల్ల తమకు మేలు కలుగకపోగా చెడుగే కలుగుటయు, ఆ యా పదార్థముల వల్ల తాము లాభము పొందకపోవుట, యితరులను లాభము పొందనివ్వక పోవుట జరుగుచున్నది. ఇంతకంటె మూర్ఖత్వము వేరొండుండబోదు.

శ్రీయుతులు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు యిట్టి అత్యావశ్యకమగు విషయమును జనసామాన్యమునకు సుబోధక మొనర్చుటకై యీ ఉత్తమ గ్రంథమును రచియించి యున్నారు. ఇందు ఆత్మ, దేహము, పండ్లు - వాని గుణములు, పండ్లు గాని పండ్లు, ధాన్యములు, పప్పుపదార్థములు చమురు పదార్థములు—అను శీర్షికలక్రింద మానవుడు ఉపయోగించు పదార్థములలో పెక్కింటిని గురించి వివరించారు. ప్రతి పదార్థమును గురించి వ్రాయు నప్పుడు, వాటియందలి పోషక ద్రవ్యముల వివరణము, వాటిని ఏయే విధముగా భుజించవచ్చును, వాటివల్ల ఏశరీర తత్వములు గలవారికి, ఏ యే లాభనష్టములు కలుగును, ఏ యే పరిమాణములో భుజించ

వలెను-మొదలుగాగల విషయములు సులభ శైలిలో అతి విపులముగా వివరించి ఆంధ్ర లోకమునకు మహోపకారముచేసియున్నారు. దీనిని పాఠశాలలలో పాఠ్యగ్రంథముగ నిర్ణయించినచో భావిసంతతి పురోభివృద్ధికి ఎంతేని తోడ్పడగలదు.

'పాడి-పంటలు' అను పత్రిక ఇట్లు వ్రాయుచున్నది:-

పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ప్రకటించిన యీ గ్రంథ ప్రథమ భాగం మా కార్యాలయాన్ని చేరింది. ఆహారానికీ, ఆరోగ్యానికీ, ఆయుర్దాయానికీ అత్యంత సన్నిహిత సంబంధం ఉన్నప్పటికీ ఆహారశాస్త్రాన్ని గూర్చిన విజ్ఞానం ప్రజల్లో అంతగా వ్యాపించక పోవడం శోచనీయం. ఆహార జ్ఞానమంతగాలేని ఆడవారు తమకు తోచింది తోచినట్లువండి, వడ్డిస్తూంటే ఆరోగ్య నియమాలు అంతగా పాటింపని భర్తలు-బిడ్డలూ, వలసింది, వలసినంత తినడం జరుగుతూయుంది. దీని ఫలితం – సారంలేని తిండి, దార్ఢ్యంలేని జాతి అని తెల్లమౌతూనేయుంది. పాశ్చాత్యశాస్త్రులు జంతు సంబంధమైన ఆహారాలకుప్రాముఖ్యత యిస్తున్నందున యిదమిత్థమని తెలుసుకోడాన్కి చిక్కుగానే యుంది. అలాంటప్పుడు పురాతన ఆయుర్వేద శాస్త్రరీత్యా ఆహారద్రవ్యాల గుణావగుణాలు విశదీకరిస్తూ, ఆధునిక శాస్త్రం తేల్చిన వీటి సంఘట్టన వగైరాల్ని చేస్తూ గ్రంథకర్తగారు అనేక రకాల పళ్ళు, ధాన్యాలు, పప్పు దినుసులు, చమురు పదార్థాల లక్షణాన్ని చక్కగా చర్చించేరు. ఆహారానికి - భౌతిక కాయానికి - మానసిక ప్రవృత్తికి గూడ సంబంధమున్నదన్న విషయము కూడ వీరు మొదటనే విశదీకరించేరు.

అనేక రుగ్మతలు ఆహార విహారాల లోపాల వల్లనే కలగడం, ఆ లోపాలు తెలియక, తెలిసినా ఆచరణలో బెట్టక, వ్యయప్రయాసలకు లోనై చివరకు అకాలమృత్యువు నోటబడడం సర్వ సాధారణంగా జరుగుతున్న పని. ఈ గ్రంథం— మానవుడు తినదగిన ఆహారభారాన్ని, పరిమితిని విశదీకరించడమే గాక రోగము వచ్చినప్పుడు కేవలం ఆహారం వల్లనే అనేక రోగాల్ని నివారించుకోడాన్కి అనువైన సులభవిధానాల్ని గూడ బోధించేటట్లు ఉండాలని ప్రయత్నించారు. చక్కటి కాగితం, చక్కటి అచ్చుతో 260 పేజీల గ్రంథము వెల4 రూ. లు. ప్రాప్తిస్థానం: ప్రకృతి కార్యాలయం, బెజవాడ.

మన పూర్వులూ, గాంధీజీలాంటి పెద్దలూ ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాలకు, ప్రకృతిరీత్యా రోగనివారణకు గొప్ప ప్రాముఖ్యతయిచ్చేరు. శ్రీ వెంకట్రామయ్యగారు యీ విషయంలో గొప్ప కృషిచేసిన, చేస్తున్న అనుభవజ్ఞులని అంతా యెరిగిందే. వీరి ఆధిపత్యంక్రింద ప్రకటింపబడే 'ప్రకృతి' మాసపత్రిక, ప్రకృతి కార్యాలయంవారు ప్రకటించిన ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథమాల జాబితాలో చేరిన సుమారు 75 పుస్తకాలుకూడా ఆంధ్రులంతా వ్యక్తిగతంగా కొనుక్కొని చూడలేక పోయినా గ్రంథాలయాలైనా వీటిని సేకరించి అందరికీ అందుబాటులో నుంచడం శ్రేయస్కరం.

68 పేజీ తరువాయి

సంవత్సరాది

పూర్వము కాఫీహోటలుకు పోయి, పకోడీలు తిన మొదలు పెడితే అరవీశెడు నేను ఒకడినే తినేవాడను. యుద్ధానికి పూర్వపురోజుల్లో రు 1/8 పాల్లు తినేవాడను. సేమ్యాపాయసము త్రాగితే కప్పులతో కాదు గిన్నెలతో. పచ్చడిలోకి చింతపండు కూడా లేక ఒట్టి కారము మెతుకులతో కాలము గడుపు చున్నాను. ఎప్పుడైనా నా వెనుకటి పటాటోపము జ్ఞాపకము వచ్చేది. ఆ రాత్రి అల్లాడి యేడ్చే వాడను. నా భార్య నాకు పిచ్చిపట్టింది. దయ్యము పట్టిందను కొనేది.

ఇట్లా కొంతకాలము గడచేటప్పటికి నాలో నాకే సంశయము మొదలు పెట్టింది. ఏదో దిగులు, భయముగా నుండేది. అప్పుడు నేను తిరిగి బస్తీకి చేరుకున్నాను. డాక్టర్లకు చూపించాను. నాది తిండిపోతు రోగమని మితమైన ఆహారము తీసుకొంటే తగ్గుతుందని చెప్పారు. అప్పట్లో కొన్ని ఉపవాసాలు కూడా చేశాను. కొన్నాళ్ళకు భయము తగ్గింది ఇపుడు కూడా అప్పుడప్పుడు దిగులు, దిగులుగా ఉంటుంది. మీరు వైద్యులని చెప్పుచున్నారు. దీనికేమైనా సలహా చెప్పండి అన్నాను.

మనిషి నాల్గు అడుగుల రెండు అంగుళములు ఉంటాడు. ఎదురురొమ్ము కొలతగాని, ఉదరము కొలతగాని, పిరుదులు దగ్గరగాని 45 అంగుళములకు తక్కువ ఉండదు. అప్పటికే యేనుగు పిల్లవలె ఉన్నాడు. భార్యను పుట్టింటికి పంపించిన మూడు సంవత్సరాలు తరువాత భార్యతో కలిసిఉన్న మూడు సంవత్సరాలు వేళ పాళ లేకుండా మితము లేకుండా కూరా కుమ్ము లేకుండా తినినతిండివలన అతని దేహమంతా మేదము పేరుకొనిపోయింది. బాగా కూరా కొద్దిగా అన్నముతింటే క్రమక్రమముగా నీ దేహము ఆరోగ్యవంతము అగుతుందీ అని నేను చెప్పాను. దినచర్య క్రమము కూడా వ్రాసి యిచ్చాను.

తరువాత ఆరుసంవత్సరాలకు అకస్మాత్తుగా మేమిద్దరము బజారులో కలిశాను. నేనాయనను గుర్తుపట్టనేలేదు. నన్నాయన చేయిపట్టుకొని ఆపాడు. ఎంతోసేపటికి గుర్తుపట్టాను. చాలా సన్నపడినాడు. వెనుక నేను ఎంతో ముసిలి వాడనుకొన్నాను. ఆమేదమంతా పోయేటప్పటికి అతనిలోని లావణ్యము, మార్దవము యిప్పుడు కనబడుచున్నాయి. వారియింటికి నన్ను తీసికొని వెళ్ళాడు. ఆయన వర్ణించిన పిశాచలక్షణాలు ఆయనభార్యలో యిప్పుడు లేవు. ఆమె చెంబుతో నీళ్ళుపట్టుకొని వచ్చి అచటపెట్టి వెనక్కు పోబోతూంది. ఆయన ఆమెను ఆపి 'వీరే నాకు అప్పుడు వైద్యమును చెప్పింది' అన్నాడు. అప్రయత్నముగా ఆమె రెండు చేతులూ ఒకచోటికి చేరినాయి. ఆమె లోపలకు వెళ్ళింది నన్ను కూర్చోపెట్టుకొని ఆయన యిట్లా చెప్పాడు.

"మీరు చెప్పినట్లుగానే అన్నానికి మూడు రెట్లు కూరతినాలని ప్రయత్నము చేశాను. ఆపల్లెటూరులో కంద అరటికాయ తప్పితే కూర దొరకేదికాదు. పండుకొనుక్కునే టందుకు నాదగ్గర డబ్బులేదు. ఆ వేసంగిలో యింటికివచ్చిన నాకొడుకు వారాలతిండితో తనకు చదువుకొనే టందుకుకాలము దొరకుట లేదని మేము యేదో యేర్పాటు చేయకపోతే

వస్తూఉన్న చదువును ఆపివేయవలసివస్తుందని నాతో చెప్పాడు. నాభార్యకూడా బస్తీకిపోయి అచట పురాణము చెప్పుకుంటూ ఉంటే కొంత ద్రవ్యము సమకూడుతుందని కొంత కాలము కూడా గడుస్తూ ఉండుటవలన నాకుండే మనోరోగము కూడా తగ్గిపోవచ్చుని సలహా చెప్పింది.

మృగశిర ప్రవేశించింది. నేను ఒకరోజున బయలుదేరి సకుటుంబముగా బస్తీ చేరు కున్నాను. నలుగురు శ్రీమంతులతో నేను మళ్ళీ పురాణము చెపుతానన్నాను. వారు పదిమందికి వెల్లడిచేశారు. ఈసారి పూర్వము వలె కాకుండా సాయంకాలము భాగవతము, ఉదయము బ్రహ్మసూత్రభాష్యము వినిపించే వాడను ఉదయము వచ్చే సభ్యులు, సాయం కాలము వచ్చే సభ్యులు వేర్వేరుగా నుండే వారు. రిటైర్డు ఆఫీసర్లు, పనిపాటలు లేని గృహస్థులు,కొందరు వితంతువులు మాత్రము ఉదయమూ సాయంకాలమూ వస్తూ ఉండే వారు ఎలాగైనా ఉదయము తక్కువ మంది వచ్చేవారు. ఈసారిపురాణము చెప్పేటప్పుడు స్వాతిశయమును అంతా చంపుకొనిచెప్పాను. ఈ జీవనాధారము పోతుందనే భయ ముతో చెప్పాను. దీనితో ఇహపరములు రెండూ సాధించుకుందామనికూడా చెప్పాను. సభ్యులుకూడా చాల శ్రద్ధతో వింటూ ఉండేవారు. నెల తిరిగేటప్పటికి కుటుంబ వ్యయములకు పుష్కలముగా సరిపోవునంత ధనము చేకూరేది. నాలోని దురాశఅంతా అంతరించి పోయింది, మళ్లీ చీట్లపేక ముట్ట లేదు.

ఈ విధంగా మూడు సంవత్సరాలు గడిచి నాయి. ఇంతలో మాపెద్దవాడు స్కూలు ఫైనలు ప్యాసయినాడు. వాడి మేనమామ తన కూతురును వెయ్యిరూపాయల కట్నా ముతో పెళ్లిచేశాడు. ఇపుడు పిల్లవాడు బి.యి మొదటి సంవత్సరము ప్యాసయినాడు. ఈ ఫాల్గుణ మాసములోనే రెండవ పిల్లవాని ఒడుగుచేశాను. ఈ చిన్నపిల్లకు పెండ్లిచేయా లనుకుంటున్నాను. తరువాత కలిగిన సంతానమే వీరని ఒక మగపిల్లవానిని, ఆడ పిల్లను నాకు చూపించారు. ఉపనయనమునకు వచ్చిన కోడలును సంవత్సరాదివరకు ఉంచ మంటే ఆమె తండ్రి యిచటనే ఉంచి పోయి నాడు. మా అదృష్టవశాత్తు యీ పండుగ రోజున మీరు మాకు లభించారు. మీరు యిచటనే తలంటి పోసుకొని మాతో బాటు కలో, గంజో భోజనముచేయాలీ అన్నాడు. వాకిటిలో కనిపెట్టుకొనిఉన్న రామచంద్రుడు అను మంగలిని పిలిచి నాకు తలంటి పోయిం చాడు. బజారులోనికి పోయిన పెద్ద కుమా రుడు తిరిగివచ్చాడు. అతడు చాలా వినయ వంతుడు. తండ్రివలన నా వృత్తాంతమును విని తాతగారు మా కుటుంబమును రక్షిం చారు అన్నాడు. మిగతావారు కూడా తలంటి పోసుకొన్నారు. శాస్త్రుర్లు వాని అను ష్ఠానము అయిన తరువాత మేమంతా చింత పండు, వేపపూతా, బెల్లమూ తిన్నాము. మద్రసోపేతముగా భోజనము చేశాము. తాంబూలములు వేసుకొనే సమయములో శాస్త్రుర్లు బీరువా తెరచి చూపిస్తూ యీ 20 చాపులూ శ్రీమంతులు నన్ను గౌరవించి యిచ్చినవే. మీయందు దయయుంచి యిందు లోని ఒక చాపు తమరు స్వీకరించవలెనని

ప్రాధేయపడ్డాడు. వద్దంటే తప్పిందికాదు. ఆ చాపు కట్టుకొని మేమిద్దరము ఆయన పురాణము చెప్పేచోటికి పోయినాము. ఆ రోజున భాగవతము దశమ స్కంధములో శ్రుతిగీతలు ఆయన సభ్యులకు వినిపించాడు. తరువాత యెవరో పంచాంగ శ్రవణము చేశారు. సంవత్సరాదినాడు కళకళలాడే ఆ కుటుంబమును చూచి సరియైన మార్గాన ప్రయత్నము చేస్తే యెంత చెడిపోయిన వారైనా బాగు పడవచ్చు ననుకొన్నాను.

కుష్ఠు రోగము

శ్రీ. టి. యస్. జగదీశన్. మొదట కుష్ఠు రోగముతో బాధపడి దానినుండి తప్పించుకొని బయటపడి అట్టి రోగముచే ఆపద నొందు అన్యులకు సహాయము చేయ సంకల్పించి కృషిచేయు చున్నాడు. ఆయన ప్రార్థనపై కుష్ఠు రోగులకు సాయపడుట ప్రజల కర్తవ్యమని తలంచి, మహాత్మాజీ దానిని నిర్మాణ కార్యక్రమములో చేర్చెను. నిరుడు, కాంగ్రెసు మంత్రులు రాజ్య పరిపాలనకు బూనినపిమ్మట, అక్టోబరు మధ్యభాగములో, ఆరోగ్య శాఖా మంత్రుల సభ ఢిల్లీలో జరిగెను. ఆసభలో దీనినిగూర్చి ఒక విజ్ఞప్తి ఆయనయే తయారు చేసి అర్పించెను. అందులోని ముఖ్యాంశము లేమనగా:-

౧ ఈ భరత ఖండములో, బ్రిటిష్ సామ్రాజ్య కుష్ఠు రోగ నివారక సంఘము ఇవుడు పనిచేయుచున్నది. ఈ దేశము లోని పని దానిశాఖగా చేయబడుచున్నది. దీనిని గూర్చి అధికముగా ప్రచారముచేసి, పై బ్రిటిష్ సంఘము శాఖగాగాక, భరతఖండమునకు ప్రత్యేక కుష్ఠు నివారణ సంఘము నేర్పరచవలెను.

౨. దీనినిగూర్చి ప్రచారముచేసి, ప్రజల యొక్కయు, పరిపాలకుల యొక్కయు దృష్టి నాకర్షించగల, ఉత్తమసేవకుల బృందమును ఏర్పరచవలెను.

3 కొన్నికొన్ని గ్రామములలో కుష్ఠురోగాల సేవకై తగిన వసతులు కల్పించి, ఆదర్శ సంస్థల నేర్పరిచి. అచ్చటిఫలితములను ఇతర ప్రదేశములకు వ్యాపింపచేయవలెను.

ఇప్పుడున్న వసతినిబట్టి, దేశం మొత్తముమీద ౧౪౦౦౦ రోగులకే ఉపచారము జరుగు చున్నది. అయిదేండ్లలో మరి ౧౪ వేలకును, పిమ్మట ౫ ఏండ్లలో ఇంకొక ౧౪ వేలకును సేవచేయుటకై, వసతులు కల్పించవలెను. సర్కారు ఇచ్చెడిద్రవ్యమే చాలదు. ఉదార హృదయులగు ధనికులుగూడ ధనసహాయము చేయవలెను. క్షయ జాడ్యము వలె గాక కుష్ఠురోగము గ్రామాదులలో హెచ్చుగా వ్యాపించి యున్నది. పగలు ఈ రోగులు ఎక్కడనున్నను, రాత్రిళ్ళు వీరలను బిడ్డల నుండి వేరుపరచవలెను వారిని ఆకర్షించుటకు భోజనముగూడ నిడవలెను. తగిన గృహవసతి నిర్మించవలెను. ఈ రోగము తగిలిన బిడ్డలకు ఆరోగ్యశాలలు నిర్మించవలెను. వీరిని ప్రత్యేకించుటకు కట్టెడి ఇండ్లు మురికికూపములుగా నుండక, ఆరోగ్య దేవళములుగా నుండవలెను. పోషణకుగాను, వారికి చేతనైన గృహపరిశ్రమల

పెట్టించి,వారికి పనిచూపి, బిచ్చముమీదగాక, దానాలమీద గాక, స్వంతకాయకష్టముపై, జీవనోపాధి కలుగునట్లు పోషించవలెను ఇప్పుడున్న చట్టములలో కొంత సవరణచేసి,వీరలను కొంతనిర్బంధముమీద రాత్రి విశ్రాంతి గృహములలో చేరునట్లు చేయవలెను. ప్రత్యేక పరిశోధన శాలల నేర్పరపవలెను; ఆ మంత్రుల సభ ఈ విషయములను యోజించెను. ఆ యోచనలు ఇంకను కార్య రూపమును దాల్చ లేదు.

ప్రస్తుతస్థితిలో చెన్న రాజధానిలోనే యీ కుష్ఠురోగులకు ఉపచారము అధికముగా జరుగుచున్నది. అరవ దేశములలో సర్కారు సాయముతో, నీపని ముందంజ వేయుచున్నది. చెంగల్పట్టులో పెద్ద ఆసుపత్రికలదు. పది చోట్ల వైద్యశాలలు కలవు. సైదాపేట, రాయపూరు, చెంగల్ పట్టు, మధుర, మధురాంతకం, ఎట్టాపురం (సేలంజిల్లా) మైలాపూరు, నెల్లూరు, చెన్నపురి, మొదలగుచోట్ల. ఇంతవరకు జరిగిన కృషివల్ల కనిపెట్టబడిన సంగతులు:— స్త్రీలలో కన్న పురుషులలో ఈ జాడ్యము అధికము. పెద్దలకన్న, పిన్నలలో ఈ రోగము తక్కువ. కులము లన్నిటిలో నేతగాండ్లలో నిదియెక్కువ. పిన్నలలో దీనిని నయముచేయుట సులభము. పెద్దల కన్న యీ జాడ్యము పిల్లలకు ఎక్కువగా అంటుకొనును. రాత్రి విశ్రాంతి శాలలపెట్టి ౪౦ మందికి సేవచేయుచు, పగలు ౧౦౦ మందికి మందు లిచ్చిన ఒక కేంద్రమునకు ఏడాదికి ౧౨ వేలు రూపాయలు ఖర్చు అయినది. యోగ్యతగల వైద్యులు ఉచితముగానో, కొలది వేతనముతోనో, పనిచేసినచో, వైద్యశాలఖర్చు తగ్గును. వేపవిత్తుల నూనెతోను, నేరేడువిత్తుల నూనెతోను, ఒడలు రుద్దుటచేత కొంత మేలు కలుగును. నేరేడు విత్తులనూనెనే, నూదిమందుగా వొంట్లో ప్రవేశ పెట్టెదరు. మందు ఖర్చు స్వల్పము. ఈ విధానము నేర్చుకొనుటకు 3 నెలలు చాలును. ఆంగ్లవిద్య రానివారుకూడ నేర్చుకొనవచ్చును. ఆయుర్వేదము, యూనాని, ప్రకృతివైద్యము నేర్చుకొనినవారు, దీనిని నేర్చుకొనుట మేలు. అరవము మధ్యభాషగాగలవారు చెంగల్పట్టులో నేర్చుకొనవచ్చును. ఆంధ్రము మధ్యభాషగా గలవారు, రామచంద్రపురములో నేర్చుకొనవచ్చును. ఇంతవరకు ఆంధ్రదేశములో నీ విషయమై ప్రభుత్వమువారు ఎక్కువ డబ్బును ఖర్చు పెట్టి నివారణోపాయములు ఏర్పరచలేదు. సర్కారు ఫిర్కావిధానము అమలులోనున్న ౩౪ ఫిర్కాలలో నీ కుష్ఠు నివారణోపచారము చేయవలెను. కనుసము ఈవ్యాధి యెంతవరకు వ్యాపించెనో కనుగొనవలెను.

నా రోగము

సులోచనాదేవి

1940 వ సంవత్సరం వరకు సామాన్యమైన ఆరోగ్యస్థితి.తరువాత5.6.మాసములకుగర్భము 3 మాసములు కడిచిన తదుపరి పోయినది అప్పుడు ఎక్కువగా రక్తము నష్టమైనది. తరువాత బలహీనతగా వుండిన కారణంచేత, మందు తీసుకోవలెనను తలంపుచేత, గుంటూరులో కుగ్లెర్ హాస్పటల్లో రక్తపరీక్ష చేయించినాము. రక్తములో ఏవిధమైన మాలిన్యము లేదని చెప్పినారు. తదుపరి కొద్ది రోజులకు డాక్టర్ ద్వారకాబాయివద్ద 2 మాసములు ఔషధము తీసుకొనినాను. షుమారు 7 లేక 8 ఇంజక్షను ఇచ్చినట్లు జ్ఞాపకము. ఇంజక్షన్లు తీసుకొనినప్పుడుమాత్రము వుపయోగముగా కనపడినదేకాని తదుపరి ఎక్కువ

ప్రయోజనము కనపడలేదు. తదుపరి గుండె నొప్పి అప్పుడప్పుడు వచ్చుచూనుండేది. చిన్నప్పటినుండి సంగీతమునందు ఇష్టమైన కారణంచేత 1940 వ సంవత్సరం ఫిబ్రవరినుండి సంగీతముఎక్కువగా కృషిచేసినాను. మొదట ఎక్కువగా గాత్రనపాడుట. తరువాత ఫిడేలు వాయించుట, 1942 ఆగష్టులోపలఅప్పుడప్పుడు అలసటగా వుండేది. 1942 సెప్టెంబర్ ఆఖరున వైజాక్ వెళ్లినాము. తరువాత 5 మాసములకు, 2 మాసములదో, లేక 3 మాసములదో గర్భిణి పోయినది. అప్పుడు కొంచెము కడుపునొప్పి తప్ప ఎక్కువ బాధకలుగలేదు. తదుపరి, దగ్గు, దడ, బలహీనము, నోటియందు తెమడ ఏర్పడినది. డాక్టరు పాత్రుడుగారిచే పరీక్ష చేయించినాము. వారు కింగుజార్జిఫిప్తు హాస్పటల్ లేడీడాక్టర్ చే పరీక్షచేయించినారు. మరల రక్త పరీక్షచేసినది. రక్తమునందు ఏవిధమైన లోపములేదని చెప్పినారు.

దగ్గు, ఎక్కువగా వస్తూవుండేది. 1942 డిశంబర్ 12 వ తేదీన యక్సురే చేయించినాము. యక్సురె స్పెషలిస్టు క్రానిక్ బ్రాంకిటీస్ గా డయాగ్నైజ్ చేసినారు (హార్టు) యొక్క అడుగు భాగము (లోయర్ టిప్) కొద్దిగా స్థానచలనము కలిగినదని కూడా చెప్పినారు. అందువలన దడ ఏర్పడినదని అభిప్రాయపడినారు. తదుపరి దానికనుగుణ్యముగా పాత్రుడు డాక్టర్ షుమారు 8 మాసములు ఔషధము ఇచ్చినారు, ఇచ్చునప్పుడు దగ్గు పూర్తిగా తగ్గినది. తెమడకొంచెము తగ్గినది. తదుపరి కొన్నిరోజులు ఔషధము తీసుకొనుట మానినాను. మానిన తరువాత షుమారు నెల రోజులవరకు, దగ్గు, దడ, తెమడ, రావటం తగ్గినది. మరల దగ్గు, దడ, ఎక్కువగా రావటం, ఇలావుండగా అల్ట్రా వయలేట్ రేజ్ షుమారు 2 మాసములు ఇచ్చినారు. అల్ట్రా వయలేట్ రేజ్ ఇచ్చినప్పుడు దగ్గు, దడ, తెమడ రావటం కొద్దిగాతగ్గినది. కానిపూర్తిగా తగ్గలేదు. తదుపరి మందు విసుగెత్తి మానినాను. మళ్లా యథాప్రకారముగా వుంటున్నది.

సిరప్ పుచ్చుకొనుటవల్ల దగ్గుతగ్గుచూ వుండేది. కొన్నాళ్లు జరిగిన తరువాత ఇలా హోమ్యోపతి మందు తీసుకొనినాను. Blalla అను మందు ద్రవరూపకముగాను పౌడర్ రూపకముగా వుండేవి పుచ్చుకొనినాను. ద్రాక్షాసవ, అశ్వగంధారిష్ట, అశోకారిష్ట ఈకికలిపి ఔన్సునీరులో అరఔన్సు మందుకలిపి చాలారోజులు పుచ్చుకొనినాను. దగ్గువచ్చేటప్పుడు వాసారిష్టంపుచ్చుకుంటే ఉపయోగముగా యుండేది. 1945 డిశంబర్ వరకు ఇలా గడిపినారు. 1946వ సం॥ ఆగష్టు 29 వ తేదీన ఆచంట లక్ష్మీపతిగారిచే పరీక్ష చేయించినాము. టి. బి. మటుకుకాదని చెప్పినారు. క్షీరబలవటి అను మాత్రలు షుమారు నెంరోజులు పుచ్చుకొనినాను. తరువాత 5 మాసములు గడచిన తదుపరి ప్రకృతి చికిత్స చేయించండి దంతలూరువెళ్లి వెంకటరామయ్యగారికి చూపించి, అని మాబంధువులు సలహా చెప్పినారు. జనవరి 13వ తేదీన దంతలూరు అగ్రహారము వెళ్లినాము. శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు ఆంజనేయులుగారు చూచి 9 మాసములు చికిత్స చేయవలెనని చెప్పినారు. 15-1-47 నుండి చికిత్స ప్రారంభము. ఇంతవరకు వ్యాధి తగ్గలేదు. హెచ్చలేదు అలాగేవున్నది. మాచుట్టాలు మాత్రము కొద్దిగా తగ్గినదంటున్నారు. నా ఆరోగ్యస్థితిని గూర్చి ప్రతినెలా తెలియచేస్తూ ఉంటాను.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I. C. No. K9



పవిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక

ఏప్రిల్
1947

విడి ప్రతికి
6 అణాలు

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	4 8 0
ప్రౌఢపరిభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0
ఉత్కృష్టజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉషఃపానము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్వికారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఉప్పు	0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
ఆల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య వెంకయ్యాహా శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
న్యాయధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి	0 10 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4,5,6.7. భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 6
ప్రాణాయామము	1 4 0
యోగాసనములు	2 0 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 8 0
మసూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0

వేదాంతము - ఇతరములు

హరివాసరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్వికారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1,2. భాగములుఒక్కొక్కటి	0 8 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి రూ॥ 2 0 0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి రూ॥ 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము రూ॥ 1 4 0

17.18,19,20,21,22,23.24,25.26,27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి రూ॥ 3 0 0

పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము.

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 4-8-0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 29 | బెజవాడ, ఏప్రిల్ 1947 | సంచిక 4

32. 68

డా. పుచ్చా

రాజయ్యతండ్రి చిన్నప్పుడే చనిపోయాడు. తల్లికి ఇతను రెండవ మగపిల్లవాడు. భర్త చనిపోయినప్పటి నుండీ తల్లిసుబ్బమ్మ రాజయ్యను, రాజయ్యఅన్న వెంకయ్యను, గారాబముతో పెంచింది. కొల్లేటిసీమలో ఎంత పొలము ఉన్నా సంవత్సరము పూర్తిఅయ్యేటప్పటికి కొల్లేటిముంపు తప్పించుకొని బయట పడే పంటగా చాలాస్వల్పము ఉంటూఉండుట వల్ల పండినపంట కుటుంబపోషణకే హీనీహీనీగా సరిపోతూఉండేది. పిల్లలకు చదువు చెప్పించేటందుకు కైకలూరు రావటానికి కూడా తగినడబ్బు లేక యింటివద్దనే అంతంత మాత్రపు చదువు చెప్పించింది.

బాగా యీడు ముదిరిన తరువాత వారూ, వీరు చివాట్లుపెడితే పిల్లలను చదువుకు బెజవాడకు తీసికొనివచ్చింది. అక్కడ బడిలో ప్రవేశపెట్టారు. పిల్లలకు చిన్నప్పటినుండే చదువుకునే అలవాటు ఏర్పడాలి. లేకపోతే చదువుకునే అభ్యాసము కుదరనే కుదరదు. అప్పటికే చిత్తులాట, చీట్లపేక నేర్చుకొన్నారు ఆపిల్లలు. అందువలన బడిలోనికి పంపించినా చదువుకునే పిల్లలతో వాళ్లకు సావాసము కుదరలేదు. అల్లరిచేసే పిల్లలతోనే వాళ్లకు సావాసము కుదిరింది.

రాజయ్యతండ్రి నాగయ్యకు ఒక అన్న ఉన్నాడు. ఆయనపేరు సాంబయ్య. సాంబయ్యకు ఒక ఆడపిల్ల పుట్టిన తరువాత ఆమె పెండ్లికూడా చేశాడు. కొన్నాళ్లకు కూతురును అత్తవారియింటికి పంపించాడు. దురదృష్టవశాత్తు అల్లుడు పోకిరిగా తిరుగుచున్నట్లు అతనికి తెలిసినందువల్ల తనకూతురును సుఖపెట్టలేని అల్లునికి ఈఆస్తినంతా చెందచేయడము అతనికి ఇష్టము లేక పోయింది. ఇంతలోనే భార్యావియోగము కూడా తటస్థించింది. అందువల్ల అల్లుణ్ణి సాధిద్దామని ఉద్దేశముతో ఈ రెండోపెళ్లి చేసుకొన్నాడు.

ఇద్దరుసంతానము కలిగారు. పడుచుపెళ్లాముతో దాంపత్యమువల్లనో, మగపిల్లలు లేరనే దిగులుతోనో, అల్లుడు మంచివాడు కాదనే మనోవైకల్యముతోనో అతనికి మధుమేహము ప్రాప్తమైంది. రోగము చాలా తీవ్రరూపము దాల్చింది. యెంత తిండితిన్నా నిస్సత్తువ యెక్కువైంది. తిండితగ్గిస్తేనేగాని, నిస్సత్తువ తగ్గదని వైద్యులకు తెలియదాయెను. తిని, తినీ అతను చావుకు సిద్ధమైనాడు. చనిపోయేముందు అతనొక విల్లు వ్రాశాడు. ఆవిల్లులో తనతమ్ముడు కుమారుడు రాజయ్యను తాను దత్తుచేసుకొన్నట్లు తనపిత్రార్జితమైనఆస్తి తనదత్తుకుమారునికి చేరేటట్లు, తాను ఉద్యోగమువలన స్వార్జితముగా సంపాదించినఆస్తి, బెజవాడలోనియిల్లు తన

కూతుళ్లు ముగ్గురు సమానముగా పంచుకోవలసినట్లు వ్రాశాడు. అదివరకు ఉన్న పాతికయకరాలకు తోడుగా యింకొక పాతికయకరాల మీద పెత్తనము తనకు వస్తున్నదిగదా అని రాజయ్యతల్లి సుబ్బమ్మ యెంతో సంతోషపడింది. సాంబయ్య కూడా త్వరలోనే సాయుజ్యాన్ని పొందాడు.

పిల్లలకు చదువు వచ్చినా రాకపోయినా బోలెడు ఆస్తి ఉన్నదిగదా అని సుబ్బమ్మ పిల్లలను యింటికి చేర్చింది. బస్తీకి మరిగిన పష్టుచువాళ్ళు పల్లెటూరిలో అలాగే కాలక్షేపముచేస్తున్నారు. అయిన బాంధవ్యములో మంచిపిల్లను పెద్దవాడికి చేసింది. రెండవ పిల్లవాని సంబంధము విషయము వచ్చినప్పుడల్లా పెద్దకట్నముతీసికొని భాగ్యవంతుల పిల్లను చేసుకోవలె ననుకొంటూ ఉండేది. సాంబయ్యగారు ప్రతిష్ఠగా జీవించి ఉన్నందువలన ఆయన పెంపుడుకొడుకు అయేటప్పటికి పిల్లను యివ్వదలచినవారికి చాలా ఉత్సాహముగా ఉండేది. వారు ఉన్న పల్లెటూరుకు ప్రయాణము చేసి ఊరిలో కరణంగారి ఇంట్లోనో,సిద్ధాంతిగారి ఇంట్లోనో మకాం చేసి పిల్లవాణ్ణిగూర్చి విచారించేటప్పటికల్లా కాపువాళ్ళతో చిత్తులాటాడాడనో, రౌడీముఠాతో చీట్లాటలో ఓడిపోయాడనో చెప్పేవారు. వచ్చినవారు అంతటితో తిరిగిపోయేవారు. ఈ సంగతి కరణంగారి మరదలో, సిద్ధాంతిగారి కోడలో ఊరిలో నలుగిరికీ చెప్పేవారు. సుబ్బమ్మ గడుగ్గాయి దగుటవలన కరణాన్ని, సిద్ధాంతిని తిట్టేది. దాంతో వారిద్దరికి కోపము పెరిగిపోయేది. అందువల్ల వారిద్దరు పనిపట్టుకొని యీపిల్లవాడికి సంబంధము కుదరనిచ్చేవారు కారు. పల్లెటూరిలో ఉంటే పిల్లవాడికి పెండ్లి అయేటట్లు లేదని తిరిగి బెజవాడ చేరుకొంది. ఇక్కడికిసంబంధాలు వచ్చినాయి. పిల్లవాడు నిక్షేపమువలె ఉండేవాడు. దుస్తులు వేసుకొంటే ఉద్యోగస్థుని మాదిరిగా ఉండేవాడు. చూడటానికి వినయాది సద్గుణ సంపన్నుడుగా నుండేవాడు. తీరా పొలాన్ని గురించి భోగట్టా చేయటానికి పల్లెటూరు చేరేటప్పటికి కరణంగారో సిద్ధాంతిగారో చెడగొట్టేవారు.

బాపట్ల తాలూకాలో నరసయ్య అనే గృహస్థు ఉండేవాడు. ఆయనకు ఇద్దరు సంతానము. మగపిల్లవాడుపెద్దవాడు. ఆడపిల్ల చిన్నది. లేక లేక కలిగిన సంతానము. ఎక్కువ కాలము చూచుకొనే అదృష్టము లేక చనిపోయాడు. అదివరకే రోగగ్రస్తురాలై ఉన్న నరసయ్యభార్యకూడా ఆ సంవత్సరమే మరణించింది. కృష్ణుణ్ణి, రామమ్మను వాళ్ళ మేనమామ రామకృష్ణయ్య తన పోష్యంలోనికి తీసికొన్నాడు. యుక్తకాలము వచ్చేదాకా చాలా జాగ్రత్తగా పెంచాడు. రామకృష్ణయ్యకు ఒక కూతురు, ఒకకొడుకు ఉన్నారు. ఆ కూతుర్ని కృష్ణుడి కిచ్చి పెండ్లి చేదా మనుకొన్నాడు. రామమ్మను కూడా యీ లగ్నానికే ఒక అయ్యచేతులో పెట్టితే బాధతీరిపోతుందీ అనుకొన్నాడు. అనేకచోట్ల తిరిగాడు. ఎక్కడికిపోయినా తల్లితండ్రిలు లేనిపిల్లనుచేసుకోమంటున్నారు. ఎవరోచెపితే రాజయ్య సంబంధానికి బెజవాడ వచ్చాడు. 25 ఎకరాలపొలం ఉందనీ, పిల్లవాడు అందంగా ఉంటాడనీ, బుద్ధిమంతుడనీ విన్నాడు. సూటిగా వారి ఇంటికే వెళ్లాడు. పిల్లవాణ్ని చూచాడు.

పిల్లవాడేచాపవేసి రామకృష్ణయ్యను మర్యాద చేశాడు. రామకృష్ణయ్య సుబ్బమ్మతో వివాహ సంగతి ప్రస్తావించాడు. ఆమె చాలాసుముఖముగా కనబడింది. రామకృష్ణయ్య తిరిగిన చోట యెక్కడాకూడా యింతమాత్రముగా కనబడలా. తాను రు 1500/- కట్నము ఇస్తాననీ, పిల్లను వచ్చి చూడవలసిందనీ కోరాడు. మంచిరోజున సుబ్బమ్మ, వెంకయ్య, రాజయ్యలు పిల్లను చూచేటందుకు బాపట్లపోయినారు. సుబ్బమ్మకు పిల్లనచ్చింది. రాజయ్యకు నచ్చలేదు. ఆపిల్లకు చిన్నప్పుడు బాలపాప చిన్నెవస్తే నొసట కాల్చారు. మచ్చచేత పిల్ల రాజయ్యకు నచ్చలేదు. సుబ్బమ్మకు ఈ సంబంధము పోతే యికను దొరుకుతుందోలేదో అను భయము ఉన్నది. 1927 సంవత్సరము నాటి మాట యిది. అపుడు రు 1500/-లు కట్నమంటె యెక్కువే. చాటుకుతీసుకొచ్చి రాజయ్యను ఒప్పించడానికి వెంకయ్య, సుబ్బమ్మలు ప్రయత్నము చేశారు. అత్తగారు రు 2000/-లు ఇస్తే చేసుకుంటా మన్నారు. ఆసంగతి సుబ్బమ్మ మెల్లిగా బయట పెట్టింది. అదివరకు యెన్నిచోట్ల తిరిగినా యెవరూ యీసంబంధానికిమొగ్గకపోవడమూ, యిపుడు తీరా రు 500/- లలో సంబంధము తిరిగిపోవడము రామకృష్ణయ్యకు యిష్టము లేకపోయింది. సరేనని ఒప్పుకొన్నాడు. లగ్గాలు పెట్టారు. పెండ్లికి అన్ని ప్రయత్నాలు జరిగాయి.

పెండ్లినాలుగు రోజులు ఉన్నదనగా సుబ్బమ్మ రామకృష్ణయ్యకు కబురుచేశింది. తాను స్త్రీ అగుటవలన పిల్లలుమైనర్లు అగుటవలన తనకు యెక్కడా అప్పుపుట్టలేదనీ, యీ లగ్నానికి అందుకోలేనని సుబ్బమ్మ కబురుచేసింది. రామకృష్ణయ్య నాపేర నోటు వ్రాయించి వెయ్యి రూపాయిలు ఆమెకు పంపించాడు. వివాహము యథావిధిగా జరిగింది.

రాజయ్య తెలివిగలవాడు. బుద్ధిమంతుడు కూడాను. అతనికి డబ్బు సంపాదించాలను ఆశ ఉన్నది. చదువులేదాయె, పొలములో పండిన పంట సంవత్సర వ్యయాలకే చాలీ చాలకుండా ఉన్నది. ఆతనికి ఒక ఉపాయము తోచింది. కంపెనీలు కంట్రాక్టు చేయాలని. దీనికి కారణముకూడా ఉన్నది. ఒక సుప్రసిద్ధ నటుడు రాజయ్యను పసిపట్టాడు. తాను నాటకాలు వేయబోయిన చోటికల్లా రాజయ్య రైలుచార్జీలు కూడా తానే పెట్టుకొని అతనికి అన్నివసతులుఅమర్చి స్టేజిలోకే తీసుకుపోయేవాడు. సైడువింగులో నుండి నాటకము చూడటము రాజయ్యకు ఒక దర్జాగా ఉండేది. నాటకము అంతా అయిన తరువాత నటకులంతా కూర్చొని మాటలాడుకోవడములో కంట్రాక్టరుకు బాగాలాభము వచ్చిందనీ, యీనాటకము తామేస్వంతముగా ఆడుకొంటే యీలాభమంతా తామేపొందేవాళ్లమనీ చెప్పుకునేవారు. కంట్రాక్టరుకు నష్టమువచ్చిందంటే అతను తిన్నగా అడ్వరుటైజుచేయులేదనీ, హాలుమేనేజిమెంటు కుదురలేదనీ చెప్పుకొనేవారు. తెలివిగలవాడు జాగ్రత్తగా మేనేజ్ చేస్తే నాటకాల కంట్రాక్టువల్ల యెంతోడబ్బు గడించవచ్చునని అతనికి ఆశ పుట్టింది.

ఒక వెయ్యిరూపాయిలు అప్పుతెచ్చి నాటకాల కంట్రాక్టు చేదామని అతనునిశ్చయించుకొన్నాడు. మైనార్టీ వెళ్లకముందే యీ

కోరిక అతనికిపుట్టింది. ప్రయత్నముచేసినా ఆ రోజుల్లో అతనికి అప్పుయివ్వలేరు. కోరికను మెనార్టీ వెళ్లేదాకా పెంచుతునే ఉన్నాడు. మెనార్టీ వెళ్లింది. అప్పుకు బయలుదేరాడు. కొల్లేటి భూములమీద యెవరూ ధైర్యముచేసి అప్పుపెట్టలేరు. అందులో కారణముచెప్ప కుండా వెయ్యిరూపాయిలు అప్పు సాంప్రదాయకు డైనవాడు యెవడిస్తాడు?

1928-9 నాటిమాటలు. అప్పుడు మనదేశ మంతా మార్వాడీలు ఉండేవారు. వారుఅప్పు యిచ్చినపుడు యిద్దర్నికలిపి నోటువ్రాయించు కొనేవారు. రాజయ్య మార్వాడీలవద్దకు అప్పుకుపోయినాడు. మరొకరిని తోడుతెస్తే గాని అప్పుయివ్వమన్నారు. రాజయ్యతో కలిసి నోటువ్రాసేవారు అతనిని బాగా యెరిగిఉండాలి. నాటకాల కంట్రాక్టుకొరకు ఒక్కసారి వెయ్యిరూపాయిలు అప్పుతెస్తున్నా డంటే అతనిక్షేమముకోరేవారెవరూ ఒప్పుకో రని అతనికి తెలుసు. అందువలన అయిన వాళ్లతో యెవరితోనూ అతను సంప్రదించ లేదు. బంధువుల సహాయమున్నా కోరలేదు. అతని స్వగ్రామములో ఒక పాతస్నేహితు డున్నాడు. అతనిపేరు శ్రీరాములు. అతనిని సంప్రదించాడు. మార్వాడీలు కూడా అతనిని బాగా యెరుగుదురు. మార్వాడీలకు రాజయ్య ఆస్తినిగురించి అతను చెప్పిఉన్నాడు. శ్రీరా ములు సహాయముచేయుడానికి ఒప్పుకున్నాడు. ఇద్దరూ గుడివాడ వచ్చారు. రాజయ్య వెయ్యి రూపాయలకు ప్రోనోటువ్రాశాడు. శ్రీరా ములు, రాజయ్య దానిమీద దస్కతు పెట్టారు.

శ్రీరాములు కూడా రు 2000/-లకు ఆమా ర్వాడీ పేరే వేరే ప్రోనోటు వ్రాశాడు. తాను వెయ్యి రూపాయలకు నోటుమీద దస్కత్తు చేయమంటే తనచేత రెండు వేలకు దస్కత్తు చేయించాడనే కోపముచేత తననోటుకూడా రెండువేలకూ వ్రాయించాడు. ఇద్దరు చెరి రెండు వేలూ తీసుకొన్నారు. మార్వాడీనోట్లు పుచ్చుకొన్న తర్వాత ఇద్దరూ యింటికి వెళ్ళారు. మార్వాడీకొట్టునుండి ఒక వందగజాలు దాటిన తర్వాత రాజయ్యతో శ్రీరాము లిట్లు చెప్పాడు. నేనొక మార్వాడీ దగ్గర రెండువేల అయిదు వందలు అప్పుతె చ్చాను. అదీ నాకోసము తెచ్చినదికాదు. సుబ్రహ్మణ్యము కూతురు పెండ్లికి వాడు ఇబ్బంది పడుతుంటె వ్రాసితెచ్చి యిచ్చాను. సుబ్రహ్మణ్యము పొలము అమ్మిచూపాడు. ఈ లోపలనే యీ మార్వాడీ నన్ను ఒత్తిడి చేస్తున్నాడు. ఒక నెల రోజుల్లో పని అంతా పూర్తి అయిపోతుంది. నీకు వెయ్యి రూపా యిల కన్నా పనిలేదామెను. ఆ రెండోవెయ్యి నాకు అప్పుఇస్తే ఆ మార్వాడీ పీడ వదలించు కొంటాను. అప్పటికి నీ వెయ్యి రూపాయిలు తీర్చివేస్తాను. రాజయ్య రెండో వెయ్యి యేమి చేద్దామా అనుకుంటున్నాడు. సరే ఒక నెలలో తిరిగి వస్తుందిగదా అని నోటు వ్రాయించు కొని శ్రీరాములుకు అప్పుయిచ్చాడు. శ్రీరా ములు పాతమార్వాడీవద్ద బాకీయె త్తివేశాడు. రాజయ్య బెజవాడ చేరుకొన్నాడు. రాజయ్య ఆరాత్రి మెయిలుకే చెన్నపట్నం వెళ్ళాడు. ఏలూరు సీతారామాంజనేయ సమాజము వారి నాటకాలు జరిగిపోతున్నాయి. ఆసంఘ ములోనికిపోయి రాజయ్యకలిశాడు. అందులో రాజయ్య చిల్లరవేషాలు వేశాడు. ఒకనెల

రోజులు అయిన తరువాత ఈ సంగతి రామ కృష్ణయ్యకు తెలిసింది. అతను తాను పెట్టిన పెట్టుబడి వెయ్యి రూపాయిలు వసూలుచేయ వలసిందని నోటు నాచేతికిచ్చి తొందరపెట్టి పోయినాడు. నేనుకూడా బెజవాడ వెళ్ళాను. ఆరాత్రి మెయిల్లోనే రాజయ్య ఇంటికివచ్చి ఉన్నాడు, వచ్చేటప్పుడు ఒక నాగపట్నం ట్రింకుపెట్టె, రెండు మూడు బెడ్‌షీట్లు, ఒక శాలువ కొనుక్కొని వచ్చాడు, రాజయ్య భార్య కాపురానికివచ్చి యింట్లో ఉన్నందు వలన ఆవిడ నాకు తనభర్త చెన్నపట్నంనుంచి తెచ్చిన క్రొత్తవస్తువులను చూపెట్టింది. తరు వాత నేను రాజయ్యను నా అప్పును గూర్చి హెచ్చరించాను. ఒక వారములో అప్పును తీర్చివేస్తానని ఘట్టిగాచెప్పాడు. నేను తిరిగి వచ్చాను. రాజయ్య గుడివాడపోయి వెనుకటి మార్వాడీనే ఇంకొకవెయ్యి యివ్వమన్నాడు. శ్రీరాములు దివాలా అయినాడని, శ్రీరా ములు ఈయవలసిన అప్పు రెండువేలు, రాజయ్య స్వయముగా ఈయవలసిన అప్పు రెండువేలు వడ్డీతో వెంటనే సర్దుబాటుచేయక పోతే వెంటనే కంప్లెంటుచేసి అమలు జరుపుతానని బెదరించాడు. చెన్నపట్నం పోయినపుడు యీతని దగ్గర ఉన్నవెయ్యి రూపాయిలు నలుగురు స్నేహి తులు నాల్గు చిల్లరనోట్లు వ్రాసి వాడు కొన్నారు. మిగిలిననూటయేబది రూపాయిలు తన నిత్యవ్యయాలకు ఉంచుకొన్నాడు. ఒక్క రూపాయి తాను వాడుకోకుండా నాల్గువేల రూపాయిలు మార్వాడీకి బాకీపడడము బంధువులుగాని, ఆప్తులుగాని యెవరన్నవింటే ఛీవాట్లు పెడతారు. అంతేకాకుండా తాను

ముందుచేయబోయే నాటకాల కంట్రాక్టు వ్యాపారానికి ఇది ఒక ప్రతిబంధకముగా కూడా ఉంటుంది. రెండోకంటివాడికి తెలియకుండా యీ ఆపత్తు సర్దుకొంటే నాటకాల కంట్రాక్టులో వచ్చే లాభముతో ఈ అప్పులు నెమ్మదిగా తీర్చుకోవచ్చునను కొన్నాడు. నా అప్పు అప్పటికే వడ్డీతో పండ్రెండు వందలయేబది అయింది. మార్వా డీకి తీర్చవలసింది అసలు నాల్గువేలు, రెండు నెలలవడ్డీ, తనకు వాడుకొనేటందుకు డబ్బు కావాలి. ఈసారి తనకు మొత్తం అయిదున్నర వేలు అప్పుకావాలి. అందుకోసమని సామా న్యుల తోడుదస్కత్తుతో చాలదు. ఆచుట్టు పట్ల రాజారావు అంటే మార్వాడీలకు చాలాప్రేమ. ఆయన దస్కత్తు పెట్టితే యీ అప్పు సులభముగానే దొరకుతుందని ఆయ నకు నచ్చచెప్పారు. రాజయ్య తమ గ్రామ కరణంగారిని తీసికొనివెళ్ళి రాజారావు గారితో మాటలాడించాడు. రాజయ్య చెడటమే యిష్టమైన ఆ గ్రామకరణముగారు రాజయ్యతో తోడుదస్కత్తు చేసేటందుకు రాజారావును ఒప్పించాడు. లాల్‌చంద్ కేసర్‌మల్ గుడివాడలో అప్పుడు బాగా వడ్డీ వ్యాపారము చేస్తున్నాడు. రాజారావుకూడా కొద్దిగా అప్పు తీసుకొంటాను, నా నోటు మీద నీవుకూడా దస్కత్తు చేయాలని రాజయ్యను కోరాడు. చెరి అయిదున్నర వేలు అప్పు అడిగారు. కేసర్‌మల్ జంబుకము వంటివాడు. ఎక్కువ మందికి కొద్దికొద్ది మొత్తాలు ఇస్తే ధనమునకు భద్రత, జనవశీ కరణం ఉంటుందని ఆతని అభిప్రాయము. అందువలన అతను చెరిరెండున్నరవేలు

ఇచ్చి మిగిలినది యెచటనైనా చూచుకో మన్నాడు, రాజారావు ఇదీ బాగానే ఉంది అన్నాడు. రాజారావును ఆ గుడివాడలో యెరగని మార్వాడీ లేడు. ఆయనకు ప్రతి వారూ జయగోపాలు చెప్పేవారే. పంతులు గారూ, యేమిగిరాకీ అని అడిగేవారే. సేనాజీ కామ్‌చంద్ దగ్గర చేరి మూడువేల రూపాయిలకు చెరొకనోటు వ్రాసి యిద్దరూ దస్కతులు చేసి అప్పు తెచ్చుకొన్నారు. వారము తిరక్క మునుపే నన్ను బెజవాడ వచ్చి డబ్బు తీసుకువెళ్ళవలసిందని రాజయ్యా ఉత్తరము వ్రాశాడు. నేను బెజవాడపోయి నాడబ్బు తీసికొని నోటుమీద చెల్లువ్రాసి యిచ్చాను. బాబూ, పొలము అమ్మి అప్పు తీర్చావాలన్నాను. నేనొకవిధముగా దూరపు చుట్టాన్నతనికి. బాబాయీ, నాకుఇంతాఅంత కర్మము పట్టలేదన్నాడు. సరే తిరిగివచ్చాను. తరువాత రెండుమాసాలదాకా రాజయ్యా నాకు కనబడలేదు. సాంబయ్యగారికి దగ్గర ఆప్తుడొకడున్నాడు. ఆయనపేరు రామ చంద్రయ్య. నేను బెజవాడ పోయినపుడు రామచంద్రయ్యవల్లనే నాకు రాజయ్యా సంగతులన్నీ వివరముగా తెలిసేవి. అతను తన దురాశవలన యెట్లా లోకులకు అప్పుపడి నాడో విన్నప్పుడు నాకు కలిగిన ఆశ్చర్యానికి మితిలేదు. నవలల్లో, నాటకాల్లో వ్రాసే విషయాలకన్న కూడా సత్యమైన యీవిషయాలే యెంత అద్భుతంగాను, యెంత నమ్మ శక్యముకాకుండాను ఉంటాయో నేనప్పుడు ఊహించుకో గలిగాను. ఒకచిన్నలోపాన్ని ఆధారముతీసుకొని స్వార్థపరులు అమాయికులను ఎంతమోసము చేయగలర్హో నాకప్పుడు అర్థమైంది. శ్రీరాములువలెనే రాజారావు కూడా దివాలాకోరే. అందువలన రాజయ్యా స్వంతముగా పదకొండువేల రూపాయలు అప్పుతీర్చవలసి వచ్చినట్లు రామచంద్రయ్యా నాతో చెప్పాడు. అప్పుడు రాజయ్యాను పిలిపించి కొంతఆస్తి రామచంద్రయ్యాపేర క్రయమును, మిగిలినసగము నాపేర నాలు వేల రూపాయలకు తనఖా దస్తావేజును వ్రాయించాము. ఈరెండు దస్తావేజులు ఒకే కాలములో బందరులో జిల్లారిజిష్ట్రారులో రిజిష్టరు చేయించాము. ఈ సంగతి రెండు మాసములదాకా ఎవరికి తెలియకుండా ఉంటే మారువాడీలు వాళ్ళఅప్పులు తీర్చుకొనేటందుక్కు మమ్మల్ని ఆశ్రయించాలి. ఇంతచిన్నవాడికి యేపనికి ఖర్చుపెడతాడో తెలుసుకోకుండా అప్పులు పెట్టినందుక్కు మార్వాడీలకు ఈ శాస్తి జరగాల్సిందేనని అనుకొన్నాము.

అయితే, మే మనుకొన్నట్లు జరగలేదు. వేరు దృష్టిగల ఏ మార్వాడీయో మేము వ్రాయించుకొన్న దస్తావేజులసంగతి రెండో నెలచివర తెలుసుకొన్నాడు. వెంటనే రాజయ్యా మీద క్రెడిటర్సు ఇన్‌సాల్వెన్సీ దాఖలు చేశాడు. అందులో రాజయ్యా తీసుకొన్న బాకీకి, రాజారావు తీసికొన్న బాకీ మొత్తానికి రాజయ్యాను, రాజారావును, నన్ను, రామచంద్రయ్యాను ప్రతివాదులుగాచేర్చి మాకు వ్రాసిన దస్తావేజులు రద్దుచేయవలసిందని కోర్టునుకోరాడు. మాకు సమన్లు వచ్చాయి. మేమంతా కోర్టులో కలిశాము. మీ దస్తావేజులు అబద్ధమంటే మీ అప్పులు అబద్ధమని కోర్టుబయట చెట్లలో వాదించుకొన్నాము. కేసు వాయిదాలు పడు

తోంది. మేమిలా వాదించుకొంటూనే ఉన్నాం. నేనుగాని, రామచంద్రయ్యగాని రాజయ్యకు ప్రత్యక్షముగా బంధువులము కాము. మాకు అతని కుటుంబముమీద ఉన్న ప్రేమానురాగాలు రుజువుచేయడానికి యేమీ ఆధారాలు లేవు. మారువాడీలు వాయిదా వాయిదాకు తమదౌర్బల్యాన్ని తెలుసుకుంటున్నారు. మారువాడీలపీడ వదిలితేగాని మేము కూడా అతనికి యేమీ మేలుచేయలేమని తోచింది. అందువల్ల మారువాడీల బాకీలు తీర్చకతప్పదని అనుకొన్నాము. చివరకు ఒక రోజున మేము, మారువాడీలు ఒక నిశ్చయానికి వచ్చాము. రామచంద్రయ్యపేర క్రయము చేసినపొలముఅమ్మిఐదువేలఐదువందలరూపాయిలు మేము ఇచ్చేటట్లు, రాజయ్యమీదనే కాకుండా రాజారావుమీదకూడా ఉన్నఅప్పు మొత్తములను యీసొమ్ముతోనే రద్దుపరచుకొనేటట్లు, ఈలోగా మారువాడీల బాకీ ఐదు వేల అయిదు వందలకు రామచంద్రయ్యా నేనూ కలిసి ప్రోనోటు వ్రాసి యిచ్చేటట్లు, మా నోట్లమీద ఆ వ్యాజ్యాన్ని యెత్తివేసుకొనేటట్లు యేర్పరుచుకొన్నాము. క్రెడిటర్సు ఇన్‌సాల్‌వెన్సీ యెత్తివేశారు. రామచంద్రయ్య అయిదు, ఆరు నెలలు కష్టపడి ఆ కొల్లేటిభూములను అమ్మి మారువాడీ ఋణాన్ని వదలించాడు. ఇంతలోనే 1931 సంవత్సరము వచ్చింది. ఒక్కసారిగా ధాన్యం ధర పడిపోయింది. దాంతో భూమిధరకూడా పడిపోయింది. అప్పటిదాకా ఆ కొల్లేటి భూములు అమ్మకుండాఉన్నట్లయితే రాజయ్య ఆస్తిఅంతా అమ్మినా ఆ బాకీ తీరక నేనూ రామచంద్రయ్య అడ్డము పోయినందుకు శిక్షననుభవించేవాళ్ళము. రాజయ్య తనఖర్చునేమీ తగ్గించుకోలేదు. ఆస్తిఅంతా నాపేర తనఖాఉండుటవల్ల అప్పుడప్పుడు వచ్చి నన్ను నిర్బంధించి వందా, నూటయేభయి తీసుకువెడుతుండేవాడు. ఈ విధంగా ఒకవెయ్యి రూపాయిలు తీసుకొని వెళ్ళిన తరువాత ఆ భూమి అమ్మితేగాని నాకు డబ్బు రాదాయెను. అతనేమో అమ్మినడబ్బు యీయడు. విసుగుపుట్టి నీ తనఖా దస్తావేజు నీ యిష్టము వచ్చినవానిపేర ఆర్డరువేస్తాను. నా వేయిరూపాయిలు నాకు తెచ్చిఇయ్యి. ఇకడబ్బుకొరకు నాచుట్టూ తిరగవద్దు అన్నాను. అప్పటికి నాదస్తావేజులో ఉన్నఆస్తిని కొంత అమ్మి నా అప్పు తీర్చాడు. రాజయ్యభార్య రామమ్మ నన్ను చూచినప్పుడల్లా ఆ కాస్త ఆస్తినన్నా దక్కించమనేది. అతను కొంతకాలానికి నా వద్దకు వచ్చి మా అన్నయ్యవద్ద వెయ్యి రూపాయిలు అప్పు తీసికొన్నాను, వాడిపేర మూడు యకరాల పొలము వ్రాస్తాను, ఇది స్వంతవిషయము కనుక మీరు హక్కువిడుదలవ్రాసి యీయక తప్పదన్నాడు. నాకీ పద్ధతి నచ్చలేదు. రాజయ్య బావమరిది కృష్ణయ్యకు మెజారిటీవచ్చి స్వంత వ్యవహారాలు చూచుకొంటున్నాడు. అతనికి యీ దస్తావేజు ఆర్డరువేసి మీబావమరదులు ఇద్దరు సంప్రదించుకొని యేమిచేయాలో అది చేయుమన్నాను. నాకు తరువాత తెలిసిన సంగతులనుబట్టి రాజయ్య కృష్ణయ్యనుకూడా నన్ను పీడించినట్లే పీడించాడని ఆబాధ పడలేక దస్తావేజు చెల్లువ్రాసి రిజిష్టరు చేశాడనీ అయిదు, ఆరు సంవత్సరాలలో శేషించిన ఆస్తికూడా రాజయ్య నాటకాల కంట్రాక్టులతో పోగొట్టుకొన్నాడని తేలింది.

ఒక రోజున అకస్మాత్తుగా నాకొరకు మనిషి వస్తే నేను బెడవాడ పోయినాను. రాజయ్య, రామమ్మ ఒక అద్దెయింట్లో ఉంటున్నారు. వారికి అప్పటికి నలుగురు సంతానము. రాజయ్యకు 104° డిగ్రీల జ్వరము. నేను పోయి చూచేటప్పటికి అతను ప్రలాపములో ఉండి యిట్లా అంటున్నాడు. అందులోనే రహస్యము. 32-68 బ్రాకెటు కాస్తావా, 32-68 వచ్చి మూడో మాసముకూడా దాటిపోయింది, వీరభద్రయ్యగారు, సత్యనారాయణగారు కూడా ఆనంబరే కాశారు, మీా యిష్టము, అంటున్నాడు. రామమ్మను యిదేమిటమ్మ అన్నాను. ఆమె యిలా చెప్పింది.

ఆస్తిఅంతా పోయిన తరువాత మా అన్నయ్యకు వ్రాశాను ఒక్కతల్లికడుపున పుట్టాము. నీవు నెలకు పదివందలు సంపాదించుకొంటున్నావామెను, నెలకు ఒక యేభైరూపాయిలు నాకుయిస్తే యీపిల్లలను పోషించుకొంటాను, లేకపోతే నేను పిల్లలతోకూడా యేనుయ్యో, గొయ్యో, చూచుకోవలసి వస్తుందన్నాను. మాఅన్నయ్య నాకు వ్రాశాడు; సగము మూడు పాళ్లు నేను నీకొఱకే యుద్ధపునౌకరులో చేరాను; లేకపోతే యే సివిలు డాక్టరుగానో, లేకస్వంత హాస్పటలు పెట్టుకొనో జీవించేవాణ్ణి; ఇప్పుడు నీకు నెలకు ఒక ముప్పయి చొప్పునపంపుతాను. జీవించవలసిందిఅన్నాడు. యుద్ధము అయిపోవడముతోనే మాకు హెచ్చు జీతము లివ్వడము మానుతారు, నేనప్పటికి కొంతనిలవ చేసుకొని ఉండాలి, అదిగాక యిప్పటికే నాకు కొన్నిస్వంత అప్పులుకూడా ఉన్నాయి అని బసరా నుంచి వ్రాశాడు. తరువాత సూటిగా నాపేరుతోనే మణియార్డరు వచ్చేది. నేను పొదుపుగా యెట్లాగో గడుపుకొంటూ ఉండేదానను. నా భర్తకూడా మొదటలో యెడాపెడా తిరిగి నాఆస్తిఅంతా అయిపోయినాక నాపోష్యంలోకే వచ్చాడు. కుడిచి కూర్చుంటే యెట్లాగో జరిగిపోతూఉండేది. ఆ కానీ ఆయినను డబ్బు సంపాదించాలన్న ఆసతీరలేదు. ఈబ్రాకెట్ల ఆటలో దిగాడు. పగలల్లా నిద్రపోతాడు. రాత్రిపండ్రెండు దాకా తిరిగివస్తాడు. అప్పుడే ఆటకు సంబంధించిన వారంతా వస్తారట. మొదటలో యేజెంటుగా నుండేవాడు. నాలుగు అయిదు రూపాయిలు రోజుకు వచ్చేవి మంచిదేగదా అనుకొన్నాను. తరువాత తానుకూడా ఆటలో పెట్టేవాడు. దాంతో డబ్బురావడము, పోవడము ఉండేది. దాని కొరకే పగలంతా లెఖ్ఖలు వేసేవాడు. ప్రతిరోజూ మద్రాసు మెయిలు కొనేవాడు. దాంట్లో బొమ్మలు ఉంటాయట. ఆబొమ్మల ఒంట్లో అంకెలు ఉంటాయట ఆ అంకెలను భూతఅద్దముతో జూచేవాడు. అందులోయేమీా దొరికేదికాదనేవాడు. మళ్లీఅదేచూస్తు ఉండేవాడు. పగలుకూడా సరీగా వేళకు అన్నానికి వచ్చేవాడుకాదు. నిడిగాఉన్నప్పుడు కూడా యేదో అంకెలు గుణించుకొంటూ ఉండేవాడు. ఈ ఊరికి క్రొత్తగా ఒక సబ్ ఇన్స్పెక్టరు వచ్చాడు. వాడికి బ్రాకెట్ల ఆట అంటే మహా చెడ్డకోపము. ఒకఇంట్లో ఉండగా వీరందరిని వాడే స్వయముగా పట్టుకొన్నాడు. స్టేషనుకు తీసుకొనిపోయేటప్పుడు వీరిదగ్గర బాగా లంచము తినిఉండిన ఒకపోలీసు ఒక సందు మలుపువద్ద యీాయనను జారిపోనిచ్చాడు. ఆరాత్రే జ్వరం వచ్చింది. ఇదీ సంగతిఅన్నది. మన వైద్యము చేశాము. ఆజ్వరము పద

మూడు రోజులకు నయమైంది. పథ్యము పెట్టాము. ఒకరోజున నేను వారింటికి పోయాను. రాజయ్య పిల్లలను కనిపెట్టుకొని ఇంటివద్దనే ఉన్నాడు. ఈకథలోని వివరాలన్నీ అతను చెప్పుటవల్లనే నాకు తెలిసినవి. ఉన్నదానితో తృప్తిపడితే యీకష్టాలు వచ్చేవికావని, ధనాశచేతనే తానిట్లా కష్టాలను నెత్తికి తెచ్చుకున్నానని సబ్ ఇన్‌స్పెక్టరు పట్టుకొన్న రాత్రి తనకు కలిగిన మనోవేదనవలన తనకున్న ధనాశ నశించిందనీ తాను ఇక శాంతజీవనము చేస్తానని నాతో చెప్పాడు. నేను మొదటలో నమ్మలేకపోయాను. ఇప్పుడు మేనమామ సహాయముతో బి కామ్. ప్యాసయిన పెద్దవాడు అమ్మక కొనుగోలుదారుల పరపతి సంఘములో శక్రెటరీగా ఉన్నాడు. రెండోవాడు కాలేజీలో ప్రవేశించాడు. పెద్దపిల్ల పెండ్లికివచ్చింది. మూడవ మగపిల్లవాడు తరగతులు చదువుకొంటున్నాడు. నేననుకున్నాను - యెవరికివారికితోచేదాకా యెవరూ తమ ప్రవృత్తులను మానుకోరు కాబోలును. చెడిపోయేవానిని యెంతమంది ప్రయత్నము చేసినా బాగుచేయడము సాధ్యముకాదని. కష్టపడి గణించిన అనుభవమునిషిని బాగు చేయడానికి ఉపదేశాలకన్న యెంతో ఉపయోగ పడుతుందని నేననుకొన్నాను.

జలము

సి హెచ్ కుమారస్వామిగారు.

అసలుజలము చెడు ప్రదేశములనుండి రాబడినందుననో, మనము చెడగొట్టుటవలననో, అపరిశుద్ధమగుచున్నది. అట్టి నీటిని త్రాగుట కూడనిపని. కాని చెడిపోయిన నీటిని ఏదో ఒక కారణాంతరములచే త్రాగుటకు వెఱపు కల్గుటలేదు. ఇందువలననే ప్రమాదములకు దారితీయుచున్నది.

నదీజలము పానయోగ్యముగానే యెంచబడెను యెందుకనగా:- మనమెంత మురికి చేయుచున్ననూ ప్రవాహవేగమున అవియున్నియూ నొకచో నిలువక అంతరమున భూమియొక్క మహిమా విశేషమున శుద్ధిని పొందుచుండును.

ముఖ్యముగా మనము స్నానములుచేయుట బట్టలు వుతుకుట మొదలగు అపరిశుద్ధ కృత్యములు జరుగు నీటిని త్రాగరాదని నియమమేర్పరుచుకొనవలయును. అట్టి యేర్పాటులకు వీలుపడనిచో యిసుకలో చలమ తీసుకొని ఆ నీటిని వాడదగును. ఇసుకలోనుండి వడియగట్టబడుటచే నీ జలము శ్రేష్ఠమయినది. సాధారణముగా భావులు, చెరువులు, పీపాలలో నుంచిన నీటికి బహుజాగ్రత్త వహింపవలయును. అవి త్రాగవలసివచ్చిన వాటిని కిన్నసిస్థితిలో నుంచుటకు శ్రద్ధవహింపవలెను. బహు అల్పసంఖ్యాకులు మాత్రమే యిట్లు చేయుచున్నారు.

చెప్పవచ్చినదేమంటే, మలినములగు జలమును బాగుగా మసలపెట్టి చల్లబడినవెనుక వడియబోసినచో ఆజలమునందు పరిశుభ్రత యేర్పడును. అవి వాడతగును. అదియునుగాక మన

మింత కష్టపడి శ్రద్ధవహించిననూ జలము మిక్కిలి పరిశుద్ధతగా నుండుట కష్టమె! జలము—అందు కరగిన లవణపదార్థములువలన గాని గాలికిపడి కుళ్ళిన ఆకులు మొదలైన వాటివలనగాని మురిగి వుండవచ్చును. మరియు వర్షోదకము శ్రేష్ఠమైనదేగాని అది మనకు చేరునప్పటికే గాలిలోనున్న ధూమరేణువులతో చేరి మలినము లగును. అయితే, శుద్ధమగు నీరు దేహమునకు అత్యంతోపయోగకరమైనది కదా! అది లభించు టెట్లు?

జలమునందు స్వాదూదకమని, లవణోదకమని రెండురకములున్నవని అనేకులకు తెలియక పోవచ్చును. లవణోదకము లనగా లవణములు మిశ్రితమైన జలము. అందు పదార్థములు త్వరితముగా నుడుకవు. సబ్బు తొందరగా కరుగదు. దాని రుచియూ బాగుగా నుండదు. (దీనినే కొంతవరకు ఉప్పునీటితో పోల్చవచ్చును.) స్వాదూదకము లనగా:-- రుచ్యముగా నుండును. దాహ మంతరించును. సేదను శాంతింపజేయును. ఆహారమును పచనింపజేయును. ఆరోగ్యకరమైనది. అట్టి స్వాదూదకమే శుద్ధ వర్షోదకము. శ్రేష్ఠతమమైనదిగాన పానయోగ్యమైనది; క్షేమకరము. ఎంతనీరు త్రాగవలయును? ఎప్పుడు త్రాగవలయును? అనినచో దీనికి; దాహముగానుండినప్పుడే, దాహము తీరునంతవరకే త్రాగిన క్షేమకరమగును. సహజముగా పదేపదే యెక్కువగా మనము నీరు త్రాగనవసరముండదు. ఎందుకనగా:- మనము తిను సహజపదార్థములలోనే 100 కి 70 పాళ్ళు జలభాగముండియుండును. అదిగాక వానిని పక్వము చేయునపుడు మరికొంత జేర్తుము. పదేపదే మనకు అనవసరముగా దాహమేల కావలె? కృత్రిమ రుచులకొరకై సహజాహారమును వదలి కృత్రిమ ఆహారాదులు, ఉద్రేకకర పదార్థములు తినుచూ సంచరించుచుండిన, శరీరమునందు అన్యపదార్థములు చేరి, దాహమవును. గాన అనవసరముగా దాహముగల వారట్టి వ్యాధితులయి వుందురు. కనుక మన మెడతెగక దుష్పదార్థములు, దుర్జలములు సేవించుచుందుమేని రక్తము విషసంకలితమై రోగగ్రస్తులమాదుమన నేమాశ్చర్యమున్నది? పరిశుద్ధమగు జలమనగా అది మేఘమండలముల నుంచి క్రిందకు వచ్చేవరకూ సంపూర్తి యగు స్వచ్ఛముగా నిర్మలముగా (ట్రాన్సుపరెంటు ఆవలిపదార్థములను బాగుగా కనుపించునట్టిదిగా) ఏవిధమగు రంగూ, వాసనా, ఏరుచియూ వుండక (డిస్టిల్డ్ వాటరు) వలె పరిశుభ్రముగా నుండును. అట్టి నీటియందే యీమంచి గుణములన్నియూ స్వసిద్ధముగానే వుండును. యేయొక్కనీటిలో యీగుణములు ఉండవో వాటిని అపరిశుద్ధజలములని తెలుసుకొనవలయును. అయితే ఒకొక్కసమయములో వర్షంయొక్కనీరుకూడా ప్రారంభంలో కేవలము పరిశుభ్రతగానే యుండును కాని ఏ సమయములో అవి క్రిందకు వచ్చుచుండునో అప్పటి వాతావరణ పరిస్థితినిబట్టి వాటిలో గాలియొక్క అపరిశుద్ధములో యెన్నో కలియును. మరియు క్రిందపడిన స్థానమునుబట్టి మలినములేర్పడును గాన అవియూ అపరిశుద్ధజలమగును. సాధారణముగా మనము త్రాగే నీరు ఈ క్రింద 6 విధములలో ఏదో ఒక విధమైన నీరుఅయివుండును.

1. వర్షజలము రేయిన్ వాటరు
2. చెరువులు, కుంటలు, జలము, సర్ఫేసు వాటరు
3. బావులు, గుంటలు, కోనేరుల జలము సబ్ సోఇల్ వాటరు
4. సెలయేరుల కాల్వలు, చలమల జలము
5. ప్రవాహితమగు నదీ జలము, కరెంటు వాటరు,
6. ఇనుప గొట్టములలోని జలము, పైపు వాటరు.

యీ జలములను ఎవరికి ఎవ్వి తటస్థించుచుండిన అవి వాడుదురు.

నీటిలోనివి వర్షము యొక్క తాజానీరైనప్పటికి క్రిందకు వచ్చుటలో అంతశ్రేష్ఠతమమైనదికాదు. మేఘమండలము నుంచి బయలుదేరు అన్నిమంచి గుణములూగల జలము పానయోగ్యము కాని అట్టి జలము ప్రతిసమయముననూ దొరుకుటకఠినము.

చెరువులు, కుంటలు, మొదలగువాటి జలము వాస్తవములో వర్షపుదైననూ, వర్షించేరోజులలో నాలుగు వైపులనుంచి ఒకపల్లములో కూడుచుండును. యిట్టి జలము ప్రవహింపక నిలచియుండుటవలననే అన్ని అవగుణములూ దీనిలో తయారయివుండును, యిదన్నీగాక మనయొక్క చెడు ఆచరణలచే కూడా యీ జలములు యెక్కువ మలినపూరితము లగుచున్నవి. ఉదాహరణకై:- చూచినచో - సామాన్యముగా అనేకతావులయందు ముఖ్యముగా కొన్ని గ్రామాదులయందు ఏయొక్క చెరువులలో,కుంటలలో నీరుత్రాగుటకు నుపయోగించుచుండిరో దానిలోనే, మలమూత్ర విసర్జనలు, స్నానములు, బట్టలు ఉతుకుట, గోగునార మొదలగునవి నానవేయుట; యిత్యాది కృత్యములు చేయుచుండిరి. అట్టి నీరే త్రాగుట కుపయోగింప బడుచుండినచో అది రోగముల పుట్టినిల్లనుటలో ఆశ్చర్యమేమున్నది ?

యెన్నిచెరువులు, కుంటలు- బావులు మొదలైన వాటిని యెన్నోచోట్ల చెట్లు తీగెలు వాటితో, ఎంతోదట్టముగా చుట్టుకొనబడి వుండును. ఇది చాల చెరుపునుకలుగ చేయును. అట్టి జలములకు సూర్యరశ్మియే ప్రసరించదు. అసలు సూర్యభగవానుని కిరణతేజములందు మలినములను క్రిములను, నశింప జేయగల మహత్తరమగు శక్తి వుండివున్నది గాన అట్టి సూర్యరశ్మి ప్రసరించిన జలము నందుగల మలినములను, రశ్మి నశింపుచేయును.

చెట్లు మొదలగు వాటితో నిండుకొనియున్న జలకూపములు మొదలగు వాటిలో ఆ చెట్ల ఆకులు, ఈనెలు, ప్రతినిత్యమూ పడి క్రుళ్ళుచుండును. మరియు ఎన్నోజీవములు క్రిములు (చిన్నపురుగులు) వాటిలోపడి చచ్చిపోయి కూడా కుళ్ళుచుండును. యిట్టి క్రుళ్ళునుండి కోట్లాది విషక్రిములు పుట్టుచుండును. ఇందువలననే అచ్చట నీరు రోగకరములగు మలినములతో నిండుకొని వుండుచున్నది. మరి కొన్ని తావులయందు, కోనేరులు, బావులు, మొదలగు వాటియొక్కనీరుకూడా మన నిర్లక్ష్యము చేతనే యెంతో చెడిపోవుచున్నది. పైనచెప్పినట్లే బట్టలు వుతుకుట స్నానాది కృత్యములచే ఆ మురికినీరంతయూ భూమిలో నుండి పారుతూ మరల ఆజలములందు చేరి ఆ నీరంతయూ మలిన పూరితములు చేయును.

ఇదిన్నీగాక భావులలోని నీరులో యెక్కువగా రసాయనిక పదార్థములు కూడ కలసి వుండును- వీటిలో కొన్నిటివలన మన ఆరోగ్యమునకు లాభదాయకము, కొన్నిటివలన హానియు కలుగును. కాలవలు సెలయేరుల లోని నీటిలోకూడా అనేకములయిన లవణములు మిళితమైన వస్తువులు కలసివుండును. కొన్ని కొన్ని కాలవలు మొదలయిన వాటిలో వెదకినచో అభ్రకము యొక్క చిన్న చిన్న తుంపులు, విచిత్రములగు ఆల్చిప్పలు యెంతో సూక్ష్మములగు, వస్తువులు దొరుకుచుండును. అవి ప్రేవులలో గాయమును కలుగజేయును. యిందువల్లనే యీ జలము అధికముగా సేవించినచో- ఆమ్లము అతిసారము, సంగ్రహిణీ ఇత్యాది రోగములు కలుగుచుండును. ప్రవాహములు, నదీ జలములలోకూడ అనేక రకముల, లవణాదికవు ద్రవ్యములు కలసివుండును. అయినా మనము చూస్తూవున్నంతలో ఎక్కువగా నదీ జలములు యెవరికీ యెట్టిహానిని కలుగజేయవు పైగా ఆరోగ్యము నిచ్చుటలో మిగతా జలస్థానములన్నిటికన్న వున్నతమైనది. యిందుకుకారణము:- నది యొక్క జలము యెల్లప్పుడు ప్రవాహించుచుండును. యిందువలన యెట్టిస్థానీయమగు వస్తువులు అందులో కుళ్లిపిలువ వుండుటకు- వీలుయెంత మాత్రము వుండదు.

గనుక ఆధారతో కలసి మలిన పదార్థములు గాని క్రిములుగాని మరెట్టి విధమైన పదార్థములుకూడా ఆనీటితో కొట్టుకొనిపోతూ నిర్మలము లగుచుండును. అయినప్పటికీ నదీజలమైననూ త్రాగుటకుముందు కొంచెముసేపు నిలవవుంచి స్థిరపడినతరువాతనే త్రాగుట ఉపయోగకరము.

మనకు సంసారయాత్రలో గంగ (జలము) అన్నిటికంటె వుత్తమము. పవిత్రమైనది. యిందువలననే గంగాదేవి యొక్క నామమును మన యిండ్లలో అత్యంత శ్రద్ధాభక్తులతోటి తలచుచుందురు. ఆర్య సంప్రదాయా న్ననుసరించియే మనపూర్వులాదిగా స్నానసంధ్యాది కృత్యములు కడుభక్తితో ఆచరించుచుందురు. హిందూధర్మములలో స్నానముయొక్క ఆవశ్యకమును గమనించే నిత్యకర్మలలో నొకటిగ నిర్ణయించియున్నారు.

మరియు స్నానముయొక్క యిట్టి మహత్తరమగు అత్యావశ్యకమును మూర్ఖజనులకుకూడ బోధపరచుటకుగాను ప్రవాహోదకములందు స్నానమాడుటచే సర్వపాపములూ నశించుననియూ, స్నానము చేసినగాని ఏకర్మయూ చేయరాదనియు శాసించియున్నారు. యితర మతములయందు కూడ స్నానము విధించబడియే యున్నది

స్నానమువలన చర్మముపై పేరుకొనిన మలినములు పోయి, సూక్ష్మస్వేద రంధ్రములు తెరువబడును- అందుచే తిరిగి వచ్చుస్వేదము నిరాఘాటముగా వెడలుచుండును. గాన చర్మవ్యాధులు లేవియూకలుగనేరవు. యిటులకానిచో చర్మ రంధ్రములు మలిన పూరితములైవుండిన, లోని అన్యపదార్థములు స్వేదబహిష్కారణకు అడ్డుతగిలి గజ్జి, తామర, దురద మొదలగు చర్మవ్యాధులు కలుగును. గాన సూర్యోదయమువకు పూర్వమే చల్లని నీటిస్నానము యిందుకు వుత్తమమైనది.

టీకాలను గుఱించి ఆయుర్వేదము చెప్పునదేమి ?

రాణీ వెంకటలక్ష్మీనరసింహచయనులుగారు.

మసూరికా క్రిమ్యభిసంస్కారణము

అభిసంస్కారణము:- అభిసంస్కారణమనగా ఒక ద్రవ్యముచే శరీరభావనము చేయుట; అనగా ఆద్రవ్య గుణములు శరీరమంతా వ్యాపించేటట్లు చేయడం; అంటే అభ్యాసముచేతను శరీరమును ఆ ద్రవ్యమయముగా చేయడమన్నమాట. దీనికే "అభిసంస్కారణంనామ తద్గుణభావిత్వం", "అభిసంస్కార ఇతి సతతోపయోగేన శరీరభావనం" అని చెప్పారు. ఈ యభిసంస్కారణమును ఆంగ్లేయులు "వేక్సినేషన్" అను పేరుతో పిలుస్తున్నారు. దీనికి సాత్మ్య మను మరియొక పేరుకూడ కలదు

సాత్మ్యము:— "సహాత్మనా భూతం సాత్మ్యం" ఆత్మన స్సహాయ భూత మనుకూలం సుఖావహ మిత్యర్థః "ఆత్మనా దేహేన సహ స్థితం ద్రవ్యమవికారి సాత్మ్యం" ఇతి, అనగా ఏద్రవ్యము శరీరమందుండి శరీరమునకు హాని కలిగింపజాలదో యది సాత్మ్యమను పేర పిలవబడుచున్నది; ఇది "దేశ-జాతి-ఋతు-రోగ-ఓక స్సాత్మ్యమని యైదువిధములుగా జెప్పబడినది.

1 దేశసాత్మ్యము:- భూమి దేశమనియు, దేహ దేశమనియు; దేశము రెండువిధములు; ఇందు దేహ సాత్మ్యము రెండువిధములు; (1) సాముదాయకము; (2) అవయవికము అని. "మధురరసము సర్వధాతువులను వృద్ధిచేయును" అనునదిసాముదాయకము. ఏలయన ఏకభాగమునకుగాక శరీరమంతటికినుపయోగించుచున్నదిగాన; ప్రత్యేకించి యొక్కొక్క యవయవముమీద పనిచేయు, కంఠ్య (కంఠమునకు మేలుచేయునది) చక్షుష్య= (కండ్లకు మేలుచేయునది) కేశ్య = (వెంట్రుకలకు మేలుచేయునది) మొదలగుద్రవ్యములు;అవయవిక సాత్మ్యములని పిలవబడును;భూమిసాత్మ్యముగూడసముదాయసాత్మ్యము ఏకదేశసాత్మ్యము, అని రెండువిధములు; సముదాయ సాత్మ్యమనగా దేశసామాన్యమునకు హితవునుజేయునది. అది వ్యతిరేక గుణములుగల రెండవ దేశమునకు పనికిరాదు. కనుకనే "జాంగలే యా ఆహారాచారా తా అనూపే విపరీతా" జాంగల (వాతప్రధానమై కొండ లధికముగానుండునది) దేశమందలి స్నిగ్ధోష్ణములుగా నుండు ఆహారాచారములు, అనూప (నదులధికముగా నుండి కఫమును జేయునది) దేశమునకు పనికిరావు. వ్యతిరేకగుణములు కలిగియుండవలెను. అనగా రూక్షోష్ణముగా నుండవలెనని చెప్పబడెను. ఏకదేశసాత్మ్యమనగా దేశమంతటికి నుపయోగించక కొంత మందికే యుపయోగించునది. ఎట్లన:- బాహ్లీకులకు మినుములు, పల్లవులకు గోధుమలు; చైనీయులకు ఇప్పసారా, మొదలగునవి మేలుచేయును. ఈ మినుములు మొదలగునవి దేశమందరికి యుపయోగించక కొందరికి మాత్రమే యుపయోగించు చుండుటచే నేకదేశసాత్మ్యములని చెప్పబడినవి.

2. జాతిసాత్మ్యము.—మనుష్యజాతికి సాత్మ్యమైన శాలిధాన్యము మొదలగునవి. మృగ పక్షి జాతులకు సాత్మ్యమైన గడ్డి - మిడుతలు మొదలగు పురుగులు, జాతిసాత్మ్యము లనిపిలవబడును.

3. ఋతుసాత్మ్యము :— ఆ యా యా ఋతువులకు హితమగునట్లు ఋతుచర్య (ఋతువులయందు నడచు పద్ధతి) యందు చెప్పబడిన యాహారవిహారములు ఋతుసాత్మ్యమని పిలువబడును.

4. రోగసాత్మ్యము:—ఏరోగమునకేది పథ్యమో యది దానికి సాత్మ్యమగును. ఎట్లన:— గుల్మరోగమునకు పాలు, ఉదావర్తరోగమునకు ఘృతము, మేహ రోగమునకు తేనె; సాత్మ్యమగును.

5. ఓకస్సాత్మ్యము:—అనగా స్వభావముచే హానిని కలిగించునవియైనను, క్రమముగా నలవాటు చేసుకొనుటవలన వెంటనే హానిని కలిగింపక హితవును జేయునవివలె నుండు విషము మొదలగునవి.

(సు. శు. సూ. 356. 39 శ్లో॥)

అభి సంస్కారణము:-

(1) పథ్యద్రవ్యాభి సంస్కారణమని (2) అపథ్యద్రవ్యాభి సంస్కారణమని 2 విధములు; పైనజెప్పబడిన 5 విధసాత్మ్యములలో మొదటినాల్గు పథ్యద్రవ్యాభి సంస్కారణములోను; ఓక స్సాత్మ్యము అపథ్యద్రవ్యాభి సంస్కారణములోను అంతర్భావను, జెందును.

పథ్యద్రవ్యము:—ఏది మనశ్శరీరములకు హితవును జేయునో యది పథ్యము. దీనికే "పథ్యం పథోనపేతం యద్యచ్చోక్తం మనసః ప్రియం, మనశ్శరీరానుపఘాతిపథ్యం" అని లక్షణము చెప్పబడినది,

1. పథ్యద్రవ్యాభి సంస్కారణము:— మానవదేహము, "అస్మాద్రేతః రేతసః పురుషః" అను శ్రుతి

ప్రకారము వరియన్నము, పాలు మొదలగు వాటిచే తయారైన శుక్ర శోణితములచే నేర్పడు చున్నది. మృత్తుచే తయారు చేయబడిన కుండ యేరీతిగా మృణ్మయమగుచున్నదో యట్లే వరియన్నము, పాలు మొదలగు వాటిచే నేర్పడిన శరీరముకూడ వరి, పాలు మొదలగు వాటి పరమాణు మయముగానే యుండును. ఇట్టి శరీరపరమాణువులు "కాలవ దనవస్థిత సర్వధాతు పాకం" అనువచన ప్రకారము కాలమువలె నిరంతరము (ప్రతిక్షణమందు) శరీరమునందు "రసా ద్రక్తం తతో మాంసం" అనునట్లు క్రమముగా రసాది ధాతువులుగా మార్పును జెందుచు శక్తిరూపమున మారుచుండుటచే రసాది ధాతువులు తమసమానమునకు తగ్గి ధాతువైషమ్య (హెచ్చుతగ్గువ) మేర్పడుచున్నది. ఈవైషమ్యము "వికారో ధాతువైషమ్యం ధాతుసామ్య మరోగతా" అనునట్లు రోగహేతువు గాన తన్నివారణకై యనగా ధాతుసామ్యమునకై యాహార మవసరము. ఈ యాహార మెప్పుడును "వృద్ధి స్సమానై స్సర్వేషాం విపరీతై ర్విపర్యయః" అనగా సమానద్రవ్యములచే వృద్ధి వ్యతిరేక ద్రవ్యములచేనా శము కలుగును" అనిచెప్పుటచే బాల్యమునుండి క్షీరశాల్యాదులచే పెంపొందించ బడిన శరీరమందలి పరమాణువులతో సమాన ధర్మముగల పరమాణువులను పెంపొందించునదిగా నుండవలెను. అట్టి యాహారము "సమాన కారిణో యేర్థా స్తేషాం శ్రేష్ఠస్య లక్షణం" అనునటుల శ్రేష్ఠాహారమనియు పథ్యమనియు పేర్లతో పిలువబడుచున్నది. ఇట్టి పథ్య ద్రవ్యాభ్యాసముచే ధాతుసామ్యత (అనగా రసము, రక్తము, మాంసము, మేధస్సు, ఎముకలు, మజ్జ శుక్రము అను ధాతువులు హెచ్చుతగ్గులు లేకుండుట) యేర్పడి సుఖరూపకమగు ఆరోగ్యము పెంపొందును. గాన స్వస్థుడు ధాతుసామ్యతకై పథ్య ద్రవ్యాభ్యాసమును చేయుచుండవలెను.

పై ప్రకారము పథ్యద్రవ్యాభ్యాస ముచితమేగాని యీ ప్రపంచ మందలి లెక్కకు మీరిన ద్రవ్యములలో యేది పథ్యమో, యేది యపథ్యమో యను విషయమును గుర్తించుట మానవసామాన్యమున కెట్లు సాధ్యపడును? అని సందేహింప వచ్చును. కాని యట్టి సందేహమునకు తావొసగకయే అతీంద్రియ ద్రష్టలును కరుణామయులు నగు ఋషులు తమ దివ్యదృష్టిచే ద్రవ్యములయొక్క పథ్యత్వాఽపథ్యత్వములను గుర్తించి "అతఃప్రాణినాముయ మాహారార్థం వర్గ ఉపదిశ్యతే తద్యథా:-రక్తశాలి షష్ఠిక, కంగు, ముకుందక........ఇత్యేషవర్గ స్సర్వప్రాణినాం సామాన్యతః పథ్యతమః" "ప్రకృత్యైవ హితతమానా మాహారవికారాణాం ప్రాధాన్యతో ద్రవ్యాణి వ్యాఖ్యాతాని" అని, రక్తశాలి షష్ఠికధాన్యము మొదలగు పథ్యద్రవ్యములను, అపథ్య ద్రవ్యములను గూడ చూపి యుండిరి.

ఈపైన చూపబడిన పథ్య, ద్రవ్యములు గూడ "తస్మాన్నైకరసం ద్రవ్యం భూతసంఘాత సంభవాత్" అనునట్లు పంచభూతములు (భూమి, నీరు, నిప్పు, గాలి, ఆకాశము) హెచ్చుతగ్గులుగా కలియుట వలన పుట్టినవగుటచే అన్ని ద్రవ్యముల గుణములు ఒకేరీతిగా నుండక హెచ్చుతగ్గులుగా నుండును. ఇట్లు హెచ్చు తగ్గు గుణములు గల ద్రవ్యము లన్నియు (మానవదేహ పరమాణువులతో సమాన ధర్మములు కలవగుటచే) జాతిసాత్మ్యములు (పుట్టుకతోనే పథ్యములు) ఐనను దేశ-ప్రకృతి-ఋత్వాదులచే హెచ్చుతగ్గువులగు దోషములు కలవారైన మానవులందరకు సర్వకాల సర్వావస్థలయందు హితకరములు కానేరవు. కనుకనే చరకుడు "ప్రకృత్యైవ హితతమానా మాహారవికారాణాం ప్రాధాన్యతో ద్రవ్యాణి వ్యాఖ్యాతాని" అనగా:- స్వభావముచేతనే మిక్కిలి హితములగు నాహార పదార్థములు వ్రాయబడినవి. అనిచెప్పి "పథ్య స్యాఽపథ్యత్వం మాత్రాది వశా ద్భవతి" పథ్యద్రవ్యము గూడ మాత్రాకాలాదులను బట్టి యపథ్యముగా మారును. "నియతిం తన్నలక్షయేత్। మాత్రాకాల, క్రియా, భూమి, దేహ, దోష గుణాంతరం। ప్రాప్య తత్తద్ధి దృశ్యంతే తే తే భావా స్తథా తథా। తస్మాత్స్వభావో నిర్దిష్టః తథామాత్రాదిరాశ్రయః॥" చ-127 పె. 4 శ్లో॥ (ఎల్లప్పుడు పథ్యద్రవ్యము హితవునే చేయును. అపథ్య ద్రవ్యము నష్టమునే కలిగించునని నిశ్చయముగా జెప్పుటకు వీలులేదు. మాత్రాకాలాదులను బట్టి వాటియొక్క హితాహితములు మారుచుండును, కనుకనే ద్రవ్యముయొక్క స్వతస్సిద్ధమగు మంచి చెడ్డలు చెప్పబడినను అవి మాత్రాకాలాదులమీద నాధారపడి యుండును అని వచించియున్నాడు.

దీనికి అనగా పథ్యము మాత్రాకాలాదులనుబట్టి యపథ్యమెట్లగుచున్నదో యను విషయమున క్రింద నుదాహరణ జూపబడుచున్నది.

1. రక్తశాలి.

(1) రక్తశాలి:- మాత్రావశతః — తత్ర పథ్యారక్త శాల్యాదయోఽతి మాత్రా హీనమాత్రా వా, మాత్రా దోషా దపథ్యా భవంతి.

(రక్తశాలి పథ్యవస్తువైనను అధికముగాగాని, తక్కువగా గాని సేవించిన నపథ్యమగును).

(2) కాలవశాత్:- తథా కాలవశాత్ తఏవ శాల్యాదయో లఘుత్వాత్ బలవ దగ్నీనాం, హేమంతే నహితాః

కాలమునుబట్టి, లఘువుగా నుండెడు శాలిధాన్యము పెంపదలగునవి అగ్నిబల మధికముగా నుండెడుహేమంతఋతువునం దపథ్యములగును.

(3) క్రియావశాత్:— క్రియా తు సంస్కరణం, తేనచ రక్త శాల్యాది రసమ్యక్ క్విన్న త్వాఽప్రస్రుత త్వాదినా ఓదనదోషేణ అహితో భవతి॥ క్రియయనగా సంస్కారము. బాగుగా ఉడికించ కుండుట- వార్చకుండుట యనెడి సంస్కార దోషములతో గూడిన శాల్యన్నము అపథ్యమగును.

(4) భూమివశాత్:—తథా సఏవ భూమిసంబంధాదనూపదేశజ స్స న్నపథ్యోభవతి; రక్తశాలి పథ్యమైనను అనూపదేశము (నదులు ప్రధానముగానుండి కఫమును వృద్ధిజేయు దేశము) నందు పుట్టినచో నపథ్యములగును. (మాగాని భూమియందు పండించినవి యపథ్యము.)

(5) దేహవశాత్:— తథాదేహాపేక్షయా మేదస్వినో రక్తశాలిర్లఘుత్వయా నహితోభవతి॥ చ-సూ. 256-31 శ్లో॥ అట్లేగ రక్తశాలి లఘుగుణము కలదౌటచేత మేదస్సధికము గలవారికి అగ్నిబలమధికముగా నుండునుగాన హితముగాదు.

2. నెయ్యి

1. మాత్రావశాత్:— నెయ్యి పథ్యమైనను అధికమాత్రలో సేవించుట.

2. కాలము:— వసంతమున నెయ్యిని సేవించుట.

3. క్రియా:— విరుద్ధద్రవ్య సంస్కృతము (వండుట) చేసి సేవించుట.

4. దేశము:— అనూపదేశమునందు సేవించుట.

5. దేహము:— స్థూలదేహము కలవార్లు కుపయోగించుట.

6. దోషము:—దోషభేదముచే శ్లేష్మమునం దుపయోగించుట, యపథ్యము.

3. తేనె పథ్యద్రవ్యమైనను

1. మాత్ర:—అధిక మాత్రలో నుపయోగించుట చేతను;

2. కాలము:— ఉష్ణకాలము నందు సేవించుటవలన

3. సంయోగము:—తేనే నీరు సమముగా కల్పి సేవించుటచేతను;

4. సంస్కారము:—వేడిచేసి తినుటచేతను;

5 ప్రకృతి:—ఉష్ణప్రకృతికలవా రుపయోగించుట చేతను;

6. వయస్సు:— ముసలితనమున నుపయోగించుట చేతను; విఘటించును.

4. పాలు పథ్యములైనను

1. మాత్ర:— అధికమాత్రలో సేవించుటచేతను;

2. కాలము:— హేమంతమున సేవించుటచేతను;

3 క్రియ:—విరుద్ధ ద్రవ్యములచే తయారుచేయబడుటచేతను;

4 దేశము:— అనూపదేశమున నుపయోగించుట చేతను;

5 దేహము:—అపుపాండు రేచనము చేయునవియైనను "రేచన మపిచ క్షీరం గవ్యం సంగ్రాహి కస్య చిద్భవతి" అనుటచే కొన్ని ప్రకృతులకు మలబద్ధమును జేయును, గాన నట్టివారికు యోగించుటచేతను;

6 దోషము:— కఫమునందు వాడుటచేతను, అపథ్యములగును.

5. పెరుగు

(1) పెరుగు.— "మరువాసిస్వపి సాత్మ్యం దధిపీలు శమీకరీరాణాం" అనునటుల మరుదేశీయులకు హితమైనను, ఆ మరుదేశీయుడే జాంగలదేశమునకు వచ్చినపుడు "జాంగలేదేశే యా ఆహారాచారా తా అనూపే విపరీతా" అను సూత్రప్రకారము వానికి పెరుగు విరుద్ధమగును;

మధుర రసము.— "తత్ర మధురో శరీరసాత్మ్యాత్ బలవర్ణకరః" మధురరసము బాల్యమునుండి శరీరమునకు హితమైనదవుటచే బలమును, శరీర కాంతిని కలిగించును; అనునటుల హితకరమైనదైనను కాలభేదముచే వసంతమునం దపథ్యము.

వయస్సునుబట్టి:- "పురుషస్య బాల్యావస్థాయాం తిక్తాదిపథ్యం, తత్తు వార్ధక్యే వృద్ధవాతే నపథ్యం" చ. సూ. 25 అ 31 శ్లో వ్యా॥ శ్లేష్మ ప్రధానముగాగల బాల్యావస్థయందు పథ్యమగు తిక్తాది రసములు వాతము వృద్ధిచెందు ముసలితనమునం దపథ్యములగును.

అన్నము:- ఇది "తత్ర ఏకాంతహితాని జాతిసాత్మ్యాత్ సలిల-ఘృత - దుగ్ధ ఓదన - ప్రభృతీని" అనునట్లు స్వభావముచే హితమైనను కాలబలమునుబట్టి "ద్వావేవ సుమహాఘోరావృతూరోగకరౌ న్నృణాం। ద్వావృతూ యమదంష్ట్రాఖ్యౌ నూనం సర్వజనేషువై । వసంతశరదావేవ జననాశకరావుభౌ । శరత్కాలే విశేషేణ కర్తవ్యం విధిపూర్వకం। నియమాం ప్రథమంకృత్వా పశ్చాత్పూజాం సమాచరేత్ । ఉపవాసేన నక్తేనచైకభక్తేనవా పునః" అని భోజనమే నిషేధింపబడినది.

అటులైన నీపథ్య ద్రవ్యములకు పథ్యత్వమెట్లు సిద్ధించును? అని మనము సందేహింపవచ్చును. కాని యట్టి సందేహమున కవకాశము లేదు. ఏలయన:— "అగ్ని స్వభావముచే కాల్చునదియైనను మణి - మంత్ర - ఓషధుల ప్రభావముచే కాలుపకుండిన యంతమాత్రమున "అగ్ని కాల్చు స్వభావము కలది కాదు" అని యనరాదు. నీళ్ళు స్వభావ శీతలము లైనను అగ్ని సంపర్కముచే నుష్ణములైనంత మాత్రమున స్వభావశీతలములు (స్వభావముగా చల్లదనము కలవి) కావనరాదు. నేయి స్వభావముచే నగ్నినివృద్ధిచేయునది యైనను అధికమాత్రలో నగ్నియందు నేయినివైచిన నగ్నిని ఆర్పివేయును. అంతమాత్రముచే నేతికి అగ్నిని వృద్ధిజేయుట స్వభావము కాదనరాదు. అట్లే స్వభావముచే పథ్యములగు ద్రవ్యములును మాత్రాకాలాదులచే విరుద్ధముగా పనిచేసినంత మాత్రమున పథ్యములు కావనరాదు. అట్లయిన నేనే (పథ్య) ద్రవ్యముల నెప్పుడెప్పుడు సేవింపవలయునో తెలుసుకొనుటెట్లు? అని ప్రశ్నింప వచ్చును. కాని యట్టి ప్రశ్నకు తావులేదు. ఏలయన:— సంవత్సర రూపకమగు కాలమును ఆరు ఋతువులుగా విభజించి ఋతుచర్యయను పేరట నేనే ఋతువునం దెట్టియాహారము సేవించవలయునో చెప్పబడినది. ఈ యారు ఋతువులయందు శీతోష్ణము లేకరీతిగానుండక సూర్యచంద్రుల గతివైషమ్యమును (హెచ్చు తగ్గు) బట్టి హెచ్చు తగ్గులను పొందుచుండును. ఇట్లు హెచ్చుతగ్గులను జెందిన శీతోష్ణములచే పీడితులగు స్వస్థుల శరీరమునందలి శీతోష్ణాది గుణములే ప్రధానముగాగల వాతాదిదోషములు సామ్యమునువిడచి వైషమ్యమును జెంది రోగమును కలిగించును. అట్లు రోగము పుట్టకుండుటకై "దేశానా మామయానాంచ విపరీత గుణం గుణైః సాత్మ్యమిచ్ఛంతి సాత్మ్యజ్ఞాః చేష్టితం చాద్యమేవచ" అను విధిప్రకారము ఏ ఋతువునం దేదోషము కాలికముగా (కాలమునుబట్టి) వృద్ధిచెందుచున్నదో ఆదోష సామ్యమునకై యాదోషమునకు వ్యతిరేక గుణములు గల యాహార విహారములు వర్ణింపబడినవి. కాన నావిధి ప్రకారము సేవించవలయును.

ఇచట నొక ఋతువునందలి యాహారము రెండవ ఋతువునందు దోషభేదముండుటచే పనికిరాదు. గావున గతించిన ఋతువునందలి యాహార విహారములను విడచి రాబోవు ఋతువునందలి యాహార విహారములను సేవించుట యవసరము, కాని "సాత్మ్యాసాత్మ్య వికారాహి జాయతే సహసాన్యథా" అనుటచే అలవాటైన యాహారమును శీఘ్రముగా విడచుటయు, క్రొత్తయాహారమును శీఘ్రముగా సేవించుటయు, రోగహేతువు గావున నట్లుకాకుండుటకై "ఋత్వోరంత్యాది సప్తాహౌ వృతు సంధిరితిస్మృతః । తత్రపూర్వో విధిస్త్యాజ్యః సేవనీయోపరః క్రమాత్॥" అని, గడచిపోవుచున్న ఋతువుయొక్క కొస 7 రోజులున్నూ రాబోవు ఋతువుయొక్క మొదటి 7 రోజులును కలసి 14 రోజులు ఋతుసంధియనిచెప్పి యందు జరిగి పోవుచున్న ఋతువుయొక్క తుది7దినములలోను ఆఋతువునకు సంబంధించిన యాహారాచారములను క్రమముగా విడచి రాబోవు ఋతువుయొక్క మొదటి యేడు రోజులలో నా ఋతువునకు సంబంధించిన యాహారాచారములను క్రమముగా నలవరచుకొనవలయునని చెప్పబడినది. ఇట్లు చేయుటవలన నారోగ్యమునకు హాని కలుగ నేరదు. ఈ విషయమే వాగ్భటునిచే సూత్రప్రాయముగా శ్లో॥ నిత్యం హితాహార విహారసేవీ సమీక్ష్యకారీ విషయేష్వసక్తః। దాతా సమః సత్యపరః

త్కృమూవా నాప్తో పసేవీచ భవ త్యరోగః" అని చెప్ప
బడినది.

2. అపథ్య ద్రవ్యాభిసంస్కరణము

అపథ్యము:— ఏది మనశ్శరీరములకు హానిని కలిగించు
చున్నదో యది యపథ్యమని యర్థము. దీనికి దేహ
మందలి రసాదిధాతువులకంటె విపరీతగుణములు కల
దగుటచే "విరుద్ధమని" శరీరమునకు హానిని కలిగించునది
యగుటచే "అప్రియము, అహితము" అని పేర్లుకూడ
కలవు. ఈ పేర్లన్ని దీనికికలవనుటకు క్రింది వాక్యములే
ప్రమాణము. "స్వభావ విరుద్ధం విషం" "అపథ్యమపి
విషం మాత్రాది నా హితం స్యాత్" అని యొక
విషమువిషయములో నేవిరుద్ధము,అపథ్యము,అహితముఅని
మూడు పేర్లుపయోగించబడ్డాయి" విరోధి=అప్రియం,
అహితం = అసుఖోదర్కం అని అర్థము కూడా
వ్రాయబడినది చరకములో కొట్టిన్నైతే వాగ్భటుడు
విరుద్ధపదముతో వాడినాడో, వాటినే సుశ్రుతుడు;
"తత్ర ఏకాన్తహితాని జాతిసాత్మ్యాత్ సలిల, ఘృత,
దుగ్ధౌదన ప్రభృతీని; ఏకాన్తాహితానితు దహన పచన
మారణాదిషు ప్రవృత్తాన్యనలక్షారవిషాదీని. సంయోగా
దపరాణి విషతుల్యాని భవంతి హితాహితానితు
యద్వాయోః పథ్యం తత్పిత్త స్యాపథ్యం" అని అపథ్య
అహిత యనే పదములతో వాడియున్నాడు.
సు. 20. అ 3 సూ

ఈ యపథ్యము శరీర పరమాణువులకంటే వ్యతిరేక గుణ
ములు కలది యగుటచేతనే విపరీత గుణములు గల పర
మాణువులను వృద్ధిచేయును. అట్టి విపరీత పరమాణువు
లను వృద్ధిచేయునది గనుకనే మనశ్శరీరములకు బాధను
కలిగించుచున్నది. దీనినే "దేహధాతు ప్రత్యనీక
భూతాని ద్రవ్యాణి దేహధాతుభిర్విరోధ మాపద్యంతే"
చ. సూ. 26 అ. 83 శ్లో. అని వచించియున్నాడు.
అందువలననే "విరుద్ధమపిచాహారం విద్యాద్విషగరోప
మం" విరుద్ధాహారముగూడ విషముతో సమానమైన
దానినిగా తెలుసుకొనవలయునని చెప్పబడి యున్నది.
అనగా విషమును వలెనే దీనినిగూడ పొరపాటునకైనను
సేవింపరాదన్నమాట. ఒకవేళ నే హేతువుచేనైనా
సేవించినచో తద్దోషశాంతికై విషమునకువలె దీనికికూడా
"శుద్ధిరత్రేష్టా శమనో వా తద్విరోధిభిః" అని శోధన -
శమన రూపక చికిత్స చెప్పబడినది. ఈ శోధన, శమన
రూపక చికిత్సలు "తత్రాల్పేలం ఘనం పథ్యం మధ్యే
లం ఘన పాచనం । ప్రభూతే శోధనం తద్ధి మూలాదు
న్మూల యేన్మలాన్" అను విధిప్రకారము దోష బలా
బలములను గుర్తించి చేయుట యుచితము. (శోధనము
అనగా:- దోషములు బైటికిపోవుటకై చేయు వమన,
విరేచనములు, ఎనీమా, నస్యము, రక్తమును శరీరము
నుండి తీయుట) శమనమునగా:- లోపలి దోషము
లోపలే శమించునట్లు చేయుట)

మరియు నీ విరుద్ధద్రవ్య మే హేతువుచేనైన నలవా
టైనచో శరీరబలమధికముగా నుండుటచే ప్రస్తుతము
హాని కల్గింపకుండినను; కాలాంతరమున శరీరబలము తగ్గి
నపుడు "వ్యాధి మింద్రియ దౌర్బల్యం మరణం వాధి
గచ్ఛతి । విరుద్ధరసవీర్యాణి భుంజానోనాత్మవాన్నరః"
అనునటుల రోగజనకమగును కాన "పాదేనాపథ్య
మభ్యస్తం పాదపాదేనవాత్యజేత్" అని యపథ్య
ద్రవ్యమును విడుచుటకును, పథ్యద్రవ్యమును సేవించుట
కును, క్రమము చూపబడెను.

చాలకాలమునుండి యలవాటు పడియున్న యపథ్య
ద్రవ్యమును హఠాత్తుగా విడచి యలవాటులేని పథ్య
ద్రవ్యము నఠాత్తుగా సేవించిన "అసాత్మ్యజాహి
రోగా స్స్యుస్సహసా త్యాగశీలనాత్" అని రోగ
హేతువుగా జెప్పియుండుటచే నట్టి బాధ కలుగకుండు
టకై "పాదే నాపథ్యమభ్యస్తం పాదపాదేన వా త్య
జేత్" అను విధిని పాటించుట యుచితము.

[ఇంతవరకు విరుద్ధ ద్రవ్యాభ్యాసమువలన కలిగెడు నష్ట
ములు, వాటి ప్రతిక్రియలు, త్యాగవిధానము, చెప్పి
అపథ్య ద్రవ్యాభ్యాసమును నిషేధించుచున్నాడు]

కాలాంతరమునం దెప్పుడైనను, నే హేతువుచేనైనను,
విరుద్ధద్రవ్యమును సేవించినచో దానివలన బాధ కలుగ
కుండుటకై "విరోధ్యపి నపీడాయై సాత్మ్య మల్పంచ
భోజనం" అని చెప్పియుండుటచే: ముందుగనే యపథ్య
ద్రవ్యాభ్యాసమును జేసుకొనుటకై యత్నించుట
మూర్ఖపద్ధతి. దీనిని విద్వాంసు లంగీకరింపరు.
ఏలయనః— దూషించు స్వభావము కలవగుటచే
"దూషయంతీతిదోషాః" అను సార్థకనామముగలవియై
చెరచుటకు తగిన కాలమునకై సమీపమునందే దోష
ములు సర్వదా వేచియుండును గాన. "అత్యంత సన్నిధా
నానాం దోషాణాం దూషణాత్మనాం । అహితై
ర్దూషణం భూయో నవిద్వాన్ కర్తుమర్హతి" అనివచి
యించియున్నాడు.

అట్లైన ,,ఉత్పన్న ప్రతీకారా దనుత్పన్న ప్రతీకార ఏవ వరం'' అనుటచే విరుద్ధ ద్రవ్యమువలన కలిగెడు బాధలనుండి రక్షించు కొనుటకై ముందుగా చేయవలసిన పని యేమని? ప్రశ్నింపవచ్చును. దానికై ,,ద్రవ్యైస్తైరేవవా పూర్వం శరీర స్యాభిసంస్కృతిః'' అని పథ్యద్రవ్యాభి సంస్కరణమును జెప్పియున్నాడు. ఈ పథ్య ద్రవ్యాభి సంస్కరణము వలన శరీరమునందలి నైసర్గికబలము పెంపొంది కాలాంతరమునందెప్పుడైననూ విరుద్ధ ద్రవ్యమును సేవించినచో దానివలన వచ్చెడి బాధలను రానీయక నైసర్గిక బలము రక్షించును. దీనికి, "నసజ్జతే హేమపాంగే పద్మ పత్రేంబువ ద్విషం. జాయతే విపులం చాయుః, అను నదియే దృష్టాంతము

3. మసూరికా క్రిమ్యభి సంస్కరణము.

ప్రస్తుతము వ్యాప్తిలోనున్న యీ టీకాలపద్ధతి యపథ్య ద్రవ్యాభి సంస్కరణమునకుజెందును కనుకనే దీనికి మసూరికా క్రిమ్యభి సంస్కరణము'' అని పేరు పెట్టబడినది.

వాగ్భటుడు ,,విరుద్ధం'' అనేమాట నాహార ప్రకరణములో వాడుట చేతను, టీకాలు ఆహారము గాక యౌషధమగుటచేతను, రక్తము ద్వారా శరీరములో నుపయోగించు చుండుట చేతను, దీనికి ,విరుద్ధ'' పదము నుపయోగించ వచ్చునా?యని కొందరికి సందేహము కలిగినది. కాని ,,ఆహియత ఇత్యాహారో భేషజమపి'' చ. సూ. 26 అ. 87 శ్లో. దేనిని మనము లోనికి పుచ్చుకొను చున్నామో యది, ,,ఆహారమని'' పిలువబడును, ఔషధముకూడా లోనికి పుచ్చుకొనునదియే గాననదియు నాహారమని పిలువబడును, అని చెప్పిన వాక్యమును తెలిసికొనినవాడు'' విరుద్ధమనగా నేమో తెలుసుకొనినవాడు నిట్టి సందేహములకు తావుండదు. విరుద్ధమనగా ,,దేహధాతు ప్రత్యనీక భూతాని ద్రవ్యాణి దేహధాతుభి ర్విరోధ మాపద్యంతే'' శరీరమందలి రసాదిధాతు పరమాణువుల కంటే వ్యతిరేక గుణములుగల ద్రవ్యములు విరుద్ధ ద్రవ్యములనియు; అట్టి వాటి సంపర్కము వలన శరీరమునకు హాని కలుగుననియు చెప్పబడినది. ఇది నోటిద్వారా లోనికి ప్రవేశించినపుడే హానిని కలిగించును గాని, లేనిచో హానిని కలిగింప నేరదనుటకు వీలులేదు. అగ్నికి విరుద్ధ ద్రవ్యము జలసంపర్కమేరీతిగా కలిగినను ఎట్లు హాని చేయునో అట్లే విరుద్ధ వస్తువేమార్గము గుండా శరీరము లోనికి ప్రవేశించినను హానిని కలిగించును. దీనికి ,,ఉచ్ఛ్వాసా ద్గాత్ర సంస్పర్శా దభ్యాసా త్సహ భోజనాత్ । ఏకశయ్యాసనాచ్చాపి వస్త్రమాల్యాను లేపనాత్, ...సంక్రామంతి నరాన్నరం'' అని చెప్పబడిన వాక్యమే ప్రమాణము. ఇట్లే మసూరికా క్రిములుకూడా ననిగ్రహింప వలయును.

ఉద్దేశ్యము:- మసూరికా విషమును "తిలశో నిషేవ్యమాణం విషమపి సంజాయతేమృతసమానం'' అనునటుల చిన్న చిన్న మోతాదులలో రక్తముద్వారా శరీరము లోనికి వ్యాపింపజేసి సాత్మ్యము చేసికొనినచో కాలాంతరమునందెప్పుడైనను, అధికమాత్రలో నీమసూరికా విషము శరీరములో ప్రవేశించినను హానిని కలిగింప నేరదనునదియే ముఖ్యోద్దేశ్యము.

ఇది లోకమునకు, చాల హానిని కలిగించుచున్నదనే విషయమును గుర్తింపక, కొంతమంది ఆయుర్వేద వైద్యులు కూడ దీనివలన లోకానికి గొప్ప లాభము కలుగుచున్నదనెడి భ్రమకలవారై యిట్టి గొప్ప విషయము మన పూర్వుల చేతనే కనిపెట్టబడినదని నిర్ణయించి పూర్వుల కఖండ గౌరవాన్ని సంపాదించాలనే సదుద్దేశ్యముతో ,,ద్రవ్యైస్తైరేవ వా పూర్వం శరీరస్యాభిసంస్కృతిః'' అని పథ్య ద్రవ్యాభ్యాసమును గూర్చి చెప్పిన శ్లోకమునందలి తచ్ఛబ్దమునకు ,,తైః= ఆ విరుద్ధ ద్రవ్యముల చేతను; అభి సంస్కృతిః= భావన; చేయవలయుననియు; అని యర్థము చెప్పాలనియు, అట్లు చెప్పుట వలన "తిలశోనిషేవ్యమాణం విషమపి సంజాయతేఽమృతసమానం'' అను శాస్త్రమునకును; ప్రస్తుతంవ్యాప్తిలోనున్న అపథ్యద్రవ్యాభి సంస్కరణమునకు జెందిన మసూరికాక్రిమ్యభి సంస్కరణమునకును సరిపడుననియు, గ్రంథకర్త యభిప్రాయము గూడ నదియేననియు; అందుచేతనే గ్రంథకర్త "విరోధ్యపి నపీడాయై సాత్మ్య మల్పంచ భోజనం'' అనిమాటనే చెప్పియున్నాడనియు, వ్యాఖ్యానము చేసియున్నారు. మరి కొందరు తచ్ఛబ్దముతో నిమిత్తమే లేదు. అభిసంస్కరణమనే శబ్దములోనే విరుద్ధమనే యర్థము ఇమిడియున్నది. ఎట్లన:- అభి = ఎదురుగా, అనగా ప్రతిపక్షిగా; అనగా విరుద్ధముగా నుండెడి ద్రవ్యముతో, సంస్కరణం = భావన చేయవలయును, అని తమ మానసిక భావమెంతైనేకలదో యంటిని, అభిసంస్కరణ' మనే శబ్దములో నిమిడ్చివేశారు. కాని, "అభి' యనియుపసర్గతోగూడిన శబ్దములు

చాలాయున్నవి. వీటియన్నిటికి ఇట్లే, యర్థము చెప్పేటట్లైతే "కర్ణం భిత్వా గుదం దహేత్" అనునట్లగును. కనుక "దాధర్త పృథివీముభితో మయూఖైః" అన్నప్పుడభికి వ్యాప్త్యర్థ మెట్లు చెప్పితిమో యట్లే యిచ్చట కూడా చెప్పవలయును. మనభావానుగుణ్యంగా అర్థం చెప్పాలంటే సరిపడదు. మన భావం గ్రంథకర్త భావంతో నేకీభవించినపుడే పథ్యమగును. లేనిచో నపథ్యమగును ఒకవేళ మనభావానికి సరిపెట్టుకొన్నప్పటికి శాస్త్రదృష్టిలో బహిష్కరింప బడినదనే విషయము "విరుద్ధమపి చాహారం విద్యాద్విషగరోపమం" "విరుద్ధ శుద్ధి రత్రేష్టా శమోవా తద్విరోధిభిః అత్యంత సన్నిధానానాం దోషాణాం దూషణాత్మనాం। అహితైర్దూషణంభూయో నవిద్వాన్కర్తు మర్హతి" అనే శ్లోకములచేతనే వ్యక్తమగుచున్నది.

అయితే "విరోధ్యపి నపీడాయై సాత్మ్యమల్పంచ భోజనం" అని చెప్పుటవలన ప్రయోజనమేమి? యని ప్రశ్నింపవచ్చును. కాని గ్రంథకర్త విరుద్ధవస్తువు సాత్మ్యమైనంతమాత్రమున హానిని కలిగింపనేరదనెడి యభిప్రాయముతో నపీడాయైఅని "నఞ్" నుపయోగించలేదు "అనుదరాకన్యా" అన్నట్లు "నఞ్"ను అల్పార్థముతో నుపయోగించియున్నాడు అందుచే నెక్కువ బాధను కలిగింపకున్నను స్వల్పమగు బాధను కల్గించునని తెలుసుకొనవలయును. ఎందుచేతననగా, నేవస్తువైనా తన స్వభావగుణమును విడువదు. పరిమాణము తక్కువగానుండిన తక్కువగాను ఎక్కువగానుంటే యెక్కువగాను గుణాన్ని చేస్తుంది. ఇచ్చట నొక చిన్న దృష్టాంతాన్ని తీసుకుందాం. మండుచున్న యగ్ని నుండి చిన్న చిన్న యగ్నికణాలెగరడం అందరికి తెలిసిన విషయమే. ఆకణాల కగ్నికియున్న గుణాలన్నీ యున్నాయి. కాని మనశరీరముమీద పడినపు డగ్ని స్పర్శవలన కలిగే బాధయేమియు మనకు కనపించుట లేదు. అంతమాత్రముచేత వాటివలన నేవిధమైనబాధా యుండదని చెప్పుట కవకాశములేదు. అకణాలే దూదిమీద పడినపుడు దానిని కాల్చుచున్నవి. మరియు 4 ఆముదపుచుక్కలను మ్రింగినచో దానివలన విరేచనము కాజాలదు. చిన్న మోతాదగుటచేత. అంతమాత్రముచేత ఆ 4 చుక్కలు వాటిగుణ మవి చేయలేదని చెప్పడానికి వీలులేదు. వాటిగుణ మవి చేశాయి. అయితే వ్యతిరేకశక్తి యధికముగానుండుటచేత దానిలో నీయల్పశక్తి మాటుపడింది. అందుచేత మనమది గుణం చేయలేదంటున్నాం. అట్లాగే విరుద్ధవస్తువు అధికబలం కలవారిని బాధించదని చెప్పాడు. అంటే యాబాధించే గుణం పోతుందనికాదు. దానిగుణ మది చేస్తుంది. కాని స్వల్పముగానుండుటచేవారి నైసర్గిక దేహబలములో మాటు పడియుండి "తత్రస్తాశ్చ విలంబేర న్బాధాయో హేతు ప్రతీక్షిణః। తేకాలాది బలం లబ్ధ్వా కుప్యన్త్యన్యాశ్రయేష్వపి" అనునటుల శారీరకబలం తగ్గి తనకు తగిన వాతావరణ మేర్పడినప్పుడు, లేక నైసర్గిక బలాన్ని కూడా అతిక్రమించగల పరిమాణం వచ్చేవరకూ దీర్ఘకాలము కాని; నైసర్గిక బలాన్ని కూడా యతిక్రమించగల శక్తివమంతమగు పరిమాణములో వాని సేవించినపుడు "వ్యాధిమింద్రియదౌర్బల్యంమరణంవాధిగచ్ఛతి, విరుద్ధరసవీర్యాణి భుంజానో నాత్మవాన్నరః" అనువాక్యం యథార్థమనే విషయమప్పుడు మనలకు బోధపడక మానదు. అందుచేతనే హేమాద్రి "నను అల్పమల్పాం పీడాంకరోత్యేవ తత్కథం నపీడాయై" అని ప్రశ్నించుకొని "సత్యం కరోత్యేవ కింత్వసావల్పత్వేన అనభివ్యక్తత్వాత్ అసద్వ దుపచర్యతేఅనుదరా కన్యేతివత్ అసకృదుపయుజ్యమానేతు తస్మిన్నభి వ్యజ్యత ఏవ" అని సమాధానము వ్రాశాడు.

యథార్థముగా సాత్మ్యమయిన విరుద్ధవస్తువు ఏవిధమగు బాధనుకలిగింప నేరదనే యభిప్రాయముతోనే "విరోధ్యపినపీడాయై సాత్మ్యమల్పంచ భోజనం" అని గ్రంథకర్తవ్రాసినట్లైతే "త్రీణినాత్యుపయుంజీత అధిక మన్యేభ్యో ద్రవ్యేభ్యః తద్యథ :- పిప్పలీ- క్షారం-లవణమితి; అని నిషేధించుటయేగాక వీనియలవాటు చేసుకొనుట వలన "క్షారః పచన- దహన- భేదనార్థ ముపయుజ్యతే। సోతిప్రయుజ్యమానః కేశాక్షి- హృదయ- పుంస్త్వోపఘాతకరః సంపద్యతే। యేహ్యేనం గ్రామ- నగర- నిగమ- జనపదాః సతత ముపయుజ్యంతే తేప్యాంధ్య- షాండ్య- ఖాలిత్య- పాలిత్య-భాజో - హృదయాపకర్తినీశ్చ భవంతి। తద్యథా:- ప్రాచ్యా- శ్చీనాశ్చ - తస్మాత్ క్షారం నాత్యుప యుంజీత" క్షారము పాకముచేయుట- కాల్చుట- వ్రణములను పగులునట్లు చేయుటకు నుపయోగించును. దీనిని నధికముగాసేవించిన, వెంట్రుకలు- నేత్రములు- హృదయము వీటికి హానిచేయును. పుంస్త్వమును నశింపజేయును, అనగా స్త్రీలయందు కోరిక లేకుండచేయును. ఎవరు దీనిని నెల్లప్పుడు నుపయోగింతురో వారు గ్రుడ్డితనము (లేక చత్వారము) నపుంసకత్వము (స్త్రీవాంఛ లేకుండుట) బట్టతల- తల

యకాలములో నెరయుట- గుండెజబ్బు- మొదలగు రోగములు కలవారగుచున్నారు. దీనికి దృష్టాంతము ప్రాచ్యులు - చీనా దేశీయులు; కనుక దీనిని నధికముగా గాని, యెక్కువ కాలముగాని సేవింపరాదు.

"లవణం పునః......అన్నద్రవ్య రుచికరం, ఆపాత భద్రంచ। ...... తద్రోచన - పాచన - ఉపక్లేదన విస్రంసనార్థ ముపయుజ్యతే। తదత్యర్థ ముపయుజ్యమానం గ్లాని - శైథిల్య - దౌర్బల్యాభి నిర్వృత్తికరం శరీరస్యభవతి। యేహ్యేనం గ్రామ - నగర - నిగమ- జనపదాః సతత ముప యుజ్యంతే తే భూయిష్ఠం గ్లాస్నవః - శిథిలమాంస శోణితాః। అపరిక్లేశ సహాశ్చ భవంతి॥ తద్యథా:- బాహ్లీక-సౌరాష్ట్రిక - సైంధవ- సౌవీరకాః। తేహి-పయ సాసహ - లవణ మశ్నంతి। యేపీహ। భూమే రత్యూషరా దేశాః తేష్వోషధి - వీరు - ద్వనస్పతి - వానస్పత్యాః నజాయంతే। అల్ప తేజ సోవా భవంతి। లవణోపహ తత్వాత్। తస్మా ల్లవణం నాత్యుపయుంజీత। యేహ్యాలవణ సాత్మ్యాః పురుషాస్తేషామపి ఖాలిత్యేంద్రలుప్త పాలిత్యాని వలయశ్చాకాలే భవంతి।

తా॥ ఉప్పు ఆహారమునకు రుచిని కల్గించును. తాత్కాలిక సుఖమును కలిగించును. అది జీర్ణము చేయుట- తడి కలుగునట్లు చేయుట - విస్రంసనమునకు (దోషము పట్లను వదల్చుటకు) ఉపయోగించును. దానిని అధిక కాలముగాని, యధిక మాత్రలోగాని సేవించిన; కృశించుట - కీళ్లయందు బలము తగ్గుట - బలహీనత - మొదలగు వాటిని కలిగించును. ఎవరు దీనిని అధికముగా సేవింతురో వారు మిక్కిలి కృశించినవారై రక్తమాంసములయందు బలము తగ్గినవారై స్వల్పమగు కష్టమునుగూడ సహింపలేని దుస్థితిలో నుందురు; ఇందుకు దృష్టాంతము:- బాహ్లీక - సౌరాష్ట్ర - సైంధవ - సౌవిరకులు. వీరు పాలతో కూడ నుప్పును తినుదురు. భూమియందు కూడ అధికమగు చవిటి (ఉప్పుగల) భూము లెవికలవో, వాటియందు మొక్కలు పుట్టవు. పుట్టినను ఎక్కువ యేపుగా పెరుగవు. ఉప్పుచే చెరుపబడిన వగుటచే. కనుక నుప్పు నధికముగా సేవింపరాదు. ఎవరధికముగా నుప్పును సేవించుచున్నారో యట్టివారు, చిన్నతనము నందే బట్టతల - తలనెరియుట - శరీరము ముడతలు పడుట కలవారగుచున్నారు. అని వీటి సాత్మ్యము వలన హాని కలుగునని యెట్లు వ్రాయును? వ్రాయ నేరదు. ఇంతియెగాక "తస్మాత్తేషాం తత స్సాత్మ్యతః క్రమేణ అపగమనం శ్రేయః। సాత్మ్యమపి హి క్రమేణ నివర్త్యమాన మదోష మల్పదోషం వా భవతి - చ-వి. 16-22 శ్లో॥" అని సాత్మ్యమైన వీటిని హానికరములు గాన క్రమముగా విడుచుట మంచిదని కూడా సలహా యీయబడెను కనుక నపథ్యద్రవ్యాభ్యాసము గ్రంథకర్తకెంత మాత్రము ఇష్టములేదని వీటివలన స్పష్టమగుచున్నది.

ఇంక లోకానుభవాన్ని ఒట్టి చూచినప్పటికి దీని వలన నపారనష్టమే కలుగుచున్నది గాని యిసుమంతయు లాభములేదనే విషయ మీ యపథ్య ద్రవ్యాభి సంస్కరణాంతర్భూతమగు మసూరికా క్రిమ్యభిసంస్కరణమువలననే స్పష్టమగుచున్నది. ఈ మసూరికా క్రిమ్యభిసంస్కరణము మూలముగా మృత్యువాతను బడుచున్న యమాయకపు లోకమును జూచి జాలిగొని దీనివలన మహోపకారమును బొందుచుంటిమని భ్రమించుచున్న ప్రజలకు దీనివలన గలుగు నష్టములను బోధించి రక్షింపబూని పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు మొదలగు కొందరు దేశభక్తు లీ విషయమై బహుపరిశ్రమలు సలిపి ఈమసూరికా క్రిమ్యభిసంస్కరణ మనెడి విషవల్లి యీపాశ్చాత్యులచే ఫలదాయకమనెడి బుద్ధితో తొలుదొలుత తృష్ణాజల ధారలచే పెంపొందింపబడినదో; యాపాశ్చాత్యులచేతనే విషమ ఫలదాయకమగుటచే నిది శ్రేష్ఠము కాదని ధృవపరుపబడిన వాక్యములను సేకరించి స్వానుభవముతో గూడ చేర్చి ప్రకటించి యున్నారు- అట్టివాటిలో ముఖ్యములగు కొన్నిటిని మాత్రము మిచ్చట పొందుపరచుచున్నాను. వీటిని చదివిన సర్వము స్పష్టము కాగలదు. అపాశ్చాత్యు లేమనుచున్నారు?

న్యూయార్కునందలి హెల్తుకల్చరను నాంగ్లమాస పత్రికయందు, ఇంకను నితరపత్రికలయందు, ప్రసిద్ధ ఆంగ్లవైద్యులగు

1. టీరినాడునకు వ్యాక్సినేటరు జనరల్ గానున్న డి. బెక్ వెల్ గారు 2. ఇంపీరియల్ వ్యాక్సినేషన్ లీగ్ ప్రభుత్వ సంబంధమగు టీకాలసంఘమువారు 3. హారోగేట్ నివాసియగు డి. డబ్ల్యు. జె. సి. వార్డయం ఆర్. సి. యస్ గారు 4. లండను హాస్పటల్ వైద్యులైన డి. హ్యూబర్టు యంటర్నబుల్ యం. డి. గారు మొదలగు నింకాననేకులు ఈటీకాలు 1-2-3 మార్లు వేసినప్పటికి మసూచికమును రానీయకుండా చేయలేకపోవుటసరియే

కదా పైపెచ్చు సవాయి- క్షయ- కుష్ఠు - రాచపుండు వ్యాక్సినియా- ఎంసెఫెలామెల్టిస్ అను ప్రధాన నాడులకు సంబంధించిన తరుణవ్యాధి- ఏనుగగజ్జి-కంఠమాల- జీర్ణకోశములోను, ప్రేగులలోను బాధలు, మేహవ్రణములు — కొర్రుపాము బిగతీసుకొనిపోవుట- శిరోవ్యాధులు- చిన్నబిడ్డగుణము,- మొదలగు అనేక దుర్భరవ్యాధులను కలిగించుచున్నది. దీనివలన వేలకు వేలు మృతిచెందుచుండిరి. చావగా మిగిలిన వారలకు బుద్ధి-జ్ఞాపకశక్తి- శరీరబలము- ఇంద్రియబలము-వీటి యందు దౌర్బల్యము- ఇంద్రియవైకల్యము- మొదలగు నవి యేర్పడుచున్నవి. ఈటీకాలవలన కలిగిన వ్యాధులచే పీడితులగువారిలో నూటికి 40 మంది జీవించుట కన్న మరణించుటయే మేలనెడి దుస్థితియందున్నారు. ఇది వచ్చినప్పటినుండి మరణసంఖ్య యధికమయినది. అని తమ పరిశోధనా ఫలితములను ప్రకటించియుండిరి.

1924 సంవత్సరమున ఇంగ్లాండు వేల్సుదేశములలో
5039 మంది ఎనిఫెక్టిన్ లెతార్జికా వలనను
397 మంది మెదడు కొర్రుపాము జ్వరములవలనను
777 మంది తరుణమగు పోలియోమైలెటిస్ వలనను
83 మంది పోలియో ఎన్సిఫిలిటిస్ వలనను

6216 మొత్తముమందికి పైవ్యాధులు కలిగినట్లు ప్రభుత్వమువారి యారోగ్య శాఖాధికారులు ప్రకటించిరి. అందు 2200 మంది మరణించిరి. పూర్తిగా నారోగ్యమును బడసినవారు 1576 మంది: ఉన్మాదము మొదలగువాటిచే పూర్తిగా చెడిపోయినవారు 2540 మంది యని వ్రాసిరి.

ఈపై ఫలితమును గమనించిన పిమ్మట ఇంగ్లాండు - వెల్సు మొదలగు దేశములయందు ఈ టీకాల నిర్బంధ చట్టాన్ని వెంటనే తీసివైచి దీని విషయమై యింకను పరిశోధనలను జరుపవలయునని నిర్ణయించిరి. కాని, మన హిందూదేశములో మాత్రము తీసివేయక యిప్పటికిని తీవ్రమగు నిబంధనలతో నమలు జరుపుచున్నారు. అయితే యింత దుష్టమయినదియు, పరిశోధనావస్థ యందు కలదియు నగు ఈ పద్ధతిని వేలకువేలు వెచ్చించి బలాత్కారముగా ప్రజలలో ప్రవేశ పెట్టుటలో ప్రభుత్వమువారికి నేమి ప్రయోజనమని కొందరున్నారు; అంత నష్టమును చేయనెడల నేల యమలు జరుపుచురని కొందరున్నారు; ఇట్లు మన యమాయకపు ప్రజలు అనుకొనుట మనము వినుచున్నాము. అట్లనుకొన వలయు ననియే వారి యభిప్రాయము కూడాను. కనుక వారి సందేహమునకే క్రింద సమాధానము వ్రాయబడు చున్నది.

ఏదియైనా యొక క్రొత్త విషయమును కనిపెట్టినచో దానిని గూర్చి తొలుత పరిశోధనలు జరిపి ఫలవంతమైనచో కార్యరూపము లోనికి తెచ్చుట శాస్త్రసమ్మతమైన పద్ధతి. అందుచేతనే "దృష్ట శ్రుతాభ్యాం సందేహ మవాపో హ్యాచరేత్క్రియాః" అని సుశ్రుతుడును;

"స్వశాస్త్రేణ" విమృశ్యబుధ్యా । వికల్పయే ద్ద్రవ్యరస ప్రభావాన్ ॥ విపాకవీర్యాణి తథాప్రయోగాత్" అని ధన్వంతరియు వచియించియున్నారు. పాశ్చాత్యుల పద్ధతి గూడ నదే. అందుచేతనే, వారేదైన క్రొత్తవిషయమును కనిపెట్టినచో తొలుత జంతువుల మీదను, పిమ్మట మనుష్యులమీదను, పరిశోధనలు జరిపి ఫలవంతమైనప్పుడు కార్యరూపము లోనికి తెచ్చుట వారి ఆచారమైయున్నది. ఆప్రకారమే యీ టీకాలనుగూర్చి తొలుత కొన్ని పరిశోధనలనుజరిపి యుండిరి, వాటివలన కాలికముగానో దైవికముగానో కాని యాభాసఫలములు కనిపించినవి. దానితోనిది చాలా మంచిదియనే యభిప్రాయము గలవారై వెంటనే తమ దేశములోను, ఇతర దేశముల కీపద్ధతిని; బోధించి యాదేశములలోను, ఈ పద్ధతిని కార్యరూపములోనికి తెచ్చియుండిరి. కాని. దీనివిషయములో దృఢమైన నమ్మకము లేకుండుటచే దీనివలన కలిగెడు ఫలములను గమనించుటకై రాయల్ కమీషన్, అండ్రూ "కమిటీ- లోలెష్ట" కమిటీ మొదలగు కొన్ని సంఘాల నేర్పాటుచేసిరి. ఈ సంఘముల ద్వారా దీనివలన నష్టమే యధికముగాని ఫలమేమియు లేదనెడి విషయము మెప్పుడు తెలుసుకొనబడినదో అప్పుడే యీ పద్ధతిని. తీసివైచిరి. ... కాని దీనినిగూర్చి యింకను పరిశోధనలుసలిపినచో మంచిఫలమును పొందవచ్చుననెడి యాశాపిశాచము వారిని పీడించుచునే యున్నది. అయితే ఈ పరిశోధనను స్వదేశములో సల్పినచో పరిశోధన పూర్తి యగునరికి తమ దేశము ఖాళీ అయ్యేటట్లు కన్పించినది. అందుచే స్వజన నాశనమున కాత్మ యంగీకరించలేదు పోనందు, ఇతర దేశములలో జేయుదమన్నచో లాభనష్టములను గుర్తించిన స్వతంత్ర దేశములు ఏవియు, దీనిని సంగీకరించలేదు. అందువలన దీనిని నుపయోగించుటకు తగిన దేశమేది? అని తీవ్రముగా నాలోచించునరికి పరతంత్రమైన మన భారతదేశము

పాశ్చాత్యుల దృష్టిలో పడియుండును. అప్పుడు "హతోవా ప్రాప్స్యసే స్వర్గం జిత్వావా భోక్ష్యసే మహీం" చచ్చినచో స్వర్గమును పొందగలవు బ్రతికి యున్నచో భూలోకరాజ్యమును ననుభవింపగలవు. అని శ్రీకృష్ణభగవాను డన్నట్లు, అయితే ఆర్థికముగానో లేనిచో నైతికముగానో ఫలము పొందవచ్చునని నిర్ణయించి వెంటనే యీదేశములో ప్రవేశపెట్టి యుందురు. లేనిచో నీవిషయములోను లేని సవతితల్లి ప్రేమను వేలకువేలు వెచ్చించి ఈవిషయములోనే చూపవలసిన యవసరమేమున్నది? ఏమియును లేదు. మనదేశమును పరిశోధనాలయముక్రింద నుపయోగించుకొనుటయే వారి ముఖ్యోద్దేశ్యము. కనుక మనమిప్పటికైనను దీనినిపూతనాస్తన్యముగాను: పయోముఖ విషకుంభముగాను గ్రహించి స్వరాజ్యసమస్యకంటెను గూడ ముందుగనే ఈటీకాలసమస్య నెదుర్కొనవలయును ఏలనన స్వరాజ్యసంపాదనకూడ నీశ్వరసౌఖ్యమునకే గాన "కిన్నో రాజ్యేన గోవింద కింభోగైర్జీవితేనవా, యేషామర్థే కాంక్షితంనో రాజ్యం భోగా సుఖానిచ, తఇమే అవస్థితా యుద్ధే ప్రాణాం స్త్యక్త్వా ధనానిచ" ఓకృష్ణా ఈ రాజ్యముతో నాకేమిపని! ఈభోగములేల! ఈజీవితమేల! ఎవరినిమిత్తమీ రాజ్యము-భోగములు- సుఖములు- కోరబడుచున్నవో అట్టివారందరు తమ ప్రాణము అను ధనములను గూడ విడచి యీ యుద్ధమునందుండిరి. అని అర్జునుడన్నట్లు ఏ శరీర సౌఖ్యము కొరకు మనము స్వరాజ్యము కావలయునని యనుచుంటిమో యట్టి శరీర సౌఖ్యము లేనప్పుడు ఈ స్వరాజ్యము మనకేల! ఈ టీకాల రక్కసిచే గ్రసించబడుచున్న శరీరరక్షణకై యత్నింపక స్వరాజ్యమునకై యత్నించుట "శిరస్సుపోవుచుండగా కుండలము పట్టుకొని ప్రేలాడుచుండు నట్లుగా" ఉండును. ఇట్లే కొంతకాల ముపేక్షించినచో "పిట్టపోరు పిట్టపోరు పిల్లి తీర్చినది" అనునట్లు ఈ టీకాల రక్కసియే యీ స్వరాజ్య సమస్యను పరిష్కరించ గలదని నా నమ్మకము. ఎందుచేతననగా :- అరితేరిన యాంగ్లేయవైద్యశాస్త్ర యిది ప్రచారములోనికి వచ్చిన నాటనుండి జననష్టమధికమగుటయే గాక లెక్కకు మీరిన వ్యాధులచే పీడితులై చాలవరకు ప్రజలు బుద్ధి - జ్ఞాపకశక్తి - శరీరబలము - ఇంద్రియములు- మొదలగు వాటియందు శాశ్వత దౌర్బల్యమేర్పడి చాల పనికిరాని వారగుచున్నారని వారి పరిశోధనాఫలితములను ప్రకటించుటచేత.

వారి వరకు నేల? మన యగ్నివేశుడు మొదలగు ఋషులే దివ్యదృష్టితో వ్రాసిరనినచో ప్రస్తుతకాలపు వారంగీకరింపరు. కాని; మరి యే సాధన సంపత్తితో వ్రాసి యుండిరోగాని "వ్యాధి మింద్రియ దౌర్బల్యం మరణం వాధిగచ్ఛతి । విరుద్ధ రసవీర్యాణి భుంజానో నాత్మవా న్నరః" విరుద్ధ ద్రవ్యము సేవించుటచే ననేక రోగములు - ఇంద్రియ దౌర్బల్య మేర్పడుటయే గాక తుదకు మరణముగూడ సంభవించును.

"షాండ్యాంధ్య- వీసర్ప- దకోదరాణాం- విస్ఫోట శోన్మాద భగందరాణాం। మూర్ఛామదాధ్మాన గలామయానాం పాండ్వామయ స్యామ విషస్యచైవ। కిలాస కుష్ఠ గ్రహణీగదానాం శోషాస్రపిత్త జ్వర పీనసానాం। సంతానదోషస్య తథైవమృత్యోః విరుద్ధమన్నం ప్రవదంతి హేతుం" తా॥ విరుద్ధాన్నము సేవించిన నపుంసకత్వమును - గుడ్డితనము - వీసర్పము - దకోదరము ( ) విస్ఫోటము - ఉన్మాదము - భగందరము- మూర్ఛ- మత్తు- కడుపుబ్బరింపు- కంఠరోగములు, పాండురోగము - ఆమ దోషము- కిలాసము (పొడలు) - కుష్ఠు - గ్రహణి - క్షయ - రక్తపిత్తము - జ్వరము- పీనస- సంతానదోషము (పుట్టిన సంతానము రోగములతో గూడియుండుట) - మృత్యువు, మొదలగువాటిని కలిగించును. అని వ్రాసియుండిరి ఇది ప్రస్తుత పాశ్చాత్య పరిశోధనలకెంత సన్నిహితములో నున్నదో చూడుడు! ఇంకనూ వీరిపరిశోధనల కందనిక్రొత్త విషయములు కూడ వ్రాసియుండిరి. ఇట్టి మనపూర్వుల యపూర్వ విజ్ఞానమునుజూచి సంతోషించుట లేదు సరికదా వారిమాటను ఉన్మాదాలాపముల క్రింద లెక్కించి వారిని హేళనచేయుట మనకు స్వభావమై యున్నది. ఇదియే; యే పాశ్చాత్య దేశములలోనో వారి పూర్వులచే వ్రాయబడి యుండినయెడల; వారి పూర్వుల విజ్ఞానమును గూర్చి యెంతగర్వించెడివారో! ఎంతగా పొగడెడివారో గదా! కనుక మనమిప్పటికైనను కండ్లు తెరచి టీకాల బారినుండి భారత దేశమును రక్షించి యారోగ్యవంతముగా చేయుటకై యత్నింప వలెను,

"ఉద్యమేన హి సిద్ధ్యంతి కార్యాణి నమనోరథైః"

కదా పైపెచ్చు సవాయి- క్షయ- కుష్ఠు - రాచపుండు వ్యాక్సినియా- ఎంసెఫెలా మెల్లిటస్ అను ప్రధాన నాడులకు సంబంధించిన తరుణవ్యాధి- ఏనుగగజ్జి-కంఠమాల- జీర్ణకోశములోను, ప్రేగులలలోను బాధలు, మేహవ్రణములు — తెల్లపాము బిగతీసుకొనిపోవుట- శిరోవ్యాధులు- చిన్నబిడ్డగుణము,- మొదలగు అనేక దుర్భరవ్యాధులను కలిగించుచున్నది. దీనివలన వేలకు వేలు మృతిచెందుచుండిరి. చావగా మిగిలిన వారలకు బుద్ధి-జ్ఞాపకశక్తి- శరీరబలము- ఇంద్రియబలము-వీటియందు దౌర్బల్యము- ఇంద్రియవైకల్యము- మొదలగునవి యేర్పడుచున్నవి. ఈటీకాలవలన కలిగిన వ్యాధులచే పీడితులగువారిలో నూటికి 40 మంది జీవించుటకన్న మరణించుటయే మేలనెడి దుస్థితియందున్నారు. ఇది వచ్చినప్పటినుండి మరణసంఖ్య యధికమయినది. అని తమ పరిశోధనా ఫలితములను ప్రకటించియుండిరి.

1924 సంవత్సరమున ఇంగ్లాండు వేల్సుదేశములలో
5039 మంది ఎనిఫెలిటిస్ లెతార్జికా వలనను
397 మంది మెదడు తెల్లపాము జ్వరమువలనను
777 మంది తరుణమగు పోలియోమైలైటిస్ వలనను
83 మంది పోలియో ఎన్సిఫిలిటిస్ వలనను
6296 మొత్తముమందికి పైవ్యాధులు కలిగినట్లు ప్రభుత్వమువారి యారోగ్య శాఖాధికారులు ప్రకటించిరి. అందు 2200 మంది మరణించిరి. పూర్తిగా నారోగ్యమును బడసినవారు 1576 మంది: ఉన్మాదము మొదలగువాటిచే బొత్తిగా చెడిపోయినవారు 2520 మంది యని వ్రాసిరి.

ఈపై ఫలితమును గమనించిన పిమ్మట ఇంగ్లాండు - వెల్సు మొదలగు దేశములయందు ఈ టీకాల నిర్బంధ చట్టాన్ని వెంటనే తీసివైచి దీని విషయమై యింకను పరిశోధనలను జరుపవలయునని నిర్ణయించిరి. కాని, మన హిందూదేశములో మాత్రము తీసివేయక యిప్పటికిని తీవ్రమగు నిబంధనలతో నవలు జరుపుచున్నారు. అయితే యింత దుష్టమయినదియు, పరిశోధనావస్థయందు కలదియునగు ఈ పద్ధతిని వేలకువేలు వెచ్చించి బలాత్కారముగా ప్రజలలో ప్రవేశపెట్టుటలో ప్రభుత్వమువారికి నేమి ప్రయోజనమని కొందరున్ను; అంత నష్టమును చేయనెడల నేల యనులు జరుపుదురని కొందరున్ను; ఇట్లు మన యమాయకపు ప్రజలు అనుకొనుట మనము వినుచున్నాము. అట్లనుకొన వలయుననియే వారి యభిప్రాయము కూడాను. కనుక వారి సందేహమునకీ క్రింద సమాధానము వ్రాయబడుచున్నది.

ఏదియైనా యొక క్రొత్త విషయమును కనిపెట్టినచో దానిని గూర్చి తొలుత పరిశోధనలు జరిపి ఫలవంతమైనచో కార్యరూపములోనికి తెచ్చుట శాస్త్రసమ్మతమైన పద్ధతి. అందుచేతనే "దృష్ట శ్రుతాభ్యాం సందేహ మవాపో హ్యాచరేత్క్రియాః" అని సుశ్రుతుడును;

"స్వశాస్త్రేణ" విమృశ్యబుధ్యా । వికల్పయేద్ద్రవ్యరస ప్రభావాన్ ॥ విపాకవీర్యాణి తథాప్రయోగాత్,, అని ధన్వంతరియు రచియించియున్నారు. పాశ్చాత్యుల పద్ధతి గూడ నదే. అందుచేతనే వారేదైన క్రొత్తవిషయమును కనిపెట్టినచో తొలుత జంతువుల మీదను, పిమ్మట మనుష్యులమీదను, పరిశోధనలు జరిపి ఫలవంతమైనప్పుడు కార్యరూపములోనికి తెచ్చుట వారి ఆచారమైయున్నది. అప్రకారమే యీ టీకాలనుగూర్చి తొలుత కొన్ని పరిశోధనలను జరిపి యుండిరి, వాటివలన కాలికముగానో దైవికముగానో కాని యాభాసఫలములు కనిపించినవి. దానితోనిది చాలా మంచిదియనే యభిప్రాయము గలవారై వెంటనే తమ దేశములోను, ఇతర దేశముల కీపద్ధతిని బోధించి యాదేశములలోను, ఈ పద్ధతిని కార్యరూపములోనికి తెచ్చియుండిరి. కాని. దీనివిషయములో దృఢమైన నమ్మకము లేకుండుటచే దీనివలన కలిగెడు ఫలములను గమనించుటకై రాయల్ కమీషన్, అండ్రూ "కమిటీ- రోలెస్ట" కమిటీ మొదలగు కొన్ని సంఘాల నేర్పాటుచేసిరి. ఈ సంఘముల ద్వారా దీనివలన నష్టమే యధికముగాని ఫలమేమియు లేదనెడి విషయము మెప్పుడు తెలుసుకొనబడినదో అప్పుడే యీ పద్ధతిని తీసివైచిరి. ... కాని దీనినిగూర్చి యింకను పరిశోధనలుసలిపినచో మంచిఫలమును పొందవచ్చుననెడి యాశాపిశాచము వారిని పీడించుచునే యున్నది. అయితే ఈ పరిశోధనను స్వదేశములో సల్పినచో పరిశోధన పూర్తియగుసరికి తమ దేశము ఖాళీ అయ్యేటట్లు కన్పించినది. అందుచే స్వజన నాశనమున కాత్మ యంగీకరించలేక పోసందు, ఇతర దేశములలో జేయుదమన్నచో బాధనష్టములను గుర్తించిన స్వతంత్ర దేశములు ఏవియు, దీనిని నంగీకరించలేదు. అందువలన దీనిని నుపయోగించుటకు తగిన దేశమేది ? అని తీవ్రముగా నాలోచించుసరికి పరతంత్రమైన మన భారతదేశము

యీ వస్తువుల యందలి దుర్గంధము వలనను యీ వస్తువులయందు మానసి కోద్రేకమును గలిగించు స్వభావముండుట వలనను సాత్విక జీవనము చేయదలచినవారు వీనిజోలికి పోలేదు.

6. పాలు, పెరుగు, వెన్న, మీగడ, నెయ్యి మొదలగు ద్రవ్యములను వాడినప్పుడు వాని యందలి జారుదల గలిగించే చమురు పదార్థము అన్నమునకు జారుదల గలిగించుటకును అన్నము మురిగి పోకుండ కాపాడుటకును ఉపయోగించును. ఇంతేగాక పప్పు పదార్థములు చమురు పదార్థములు దేహ పోషణకు అనుబంధ ద్రవ్యాలుగా గూడ ఉపయోగించును. అయితే చమురు పప్పు పదార్థములు జీర్ణశక్తి తక్కువగా నున్న వారికిని రోగము పడినవారికిని మేలుచేయక కీడుచేయును. ఉద్రేకముకలిగించే మిరియము, మిరపకాయ, అల్లం, శొంఠి, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి మొదలగునవి గూడ రోగములయందు కీడు చేయును.

ఎటువచ్చి ఆరోగ్య కాలములందేగాక అనారోగ్యకాలము లందును మేలుచేయునవి కూరగాయలు. ఈ సంగతులు చిరకాలముగా ప్రకృతివైద్య సాంప్రదాయమువారు చెప్పుచున్నవేను. ఈ మధ్యనే అలోపతి సాంప్రదాయమువారుగూడ రాసాయనిక పరిశోధనలుచేసి కూరగాయలు దేహారోగ్యమునకు ఎంతయేని అవసరమని కనుగొనిరి. అలహాబాదు యూనివర్సిటీకి సంబంధించిన విజ్ఞాన శాస్త్రపీఠాధిపతు లగు డాక్టర్. ఆర్. ధార్ గారు ధాన్యముల లోటును భర్తీచేయుటకును దేహారోగ్యమును కాపాడుటకును కూరగాయల ఆవశ్యకతను 1946 డిశంబరులో జరిగిన అఖిలభారత వైజ్ఞానిక సభలో శెలవిచ్చియున్నారు.

కూరగాయలయం దేమియు లేదు. అవి జీర్ణమైనను గావు. అందులో కేలరీలుగూడ ఏమియును లేవని కొంతకాలము క్రిందటి వరకును అలోపతి వైద్య సాంప్రదాయమువారు వాదించుచుండిరి. కూరగాయలు వండుటలో గూడ నీరంతయు పిండి పారబోయవలయుననియు వారు వాదించుచుండిరి. కూరలు వేపుడుగా తయారుచేసినప్పు డందలి ఆహారపు విలువ నూటికి నూరుపాళ్లలో యెక్కువగుననియు వాదించు చుండిరి.

కూనూరులో చేసిన ఆహారపరిశోధనలం దివియన్నియు తప్పు టభిప్రాయములని తేల్చివేసిరి.

కూరగాయలయం దేమి గలదు? కూరగాయల యందు కేలరీలలో ఆహార విలువ చాల స్వల్పముగనే యున్నది. అయితే యందు సేంద్రియ లవణములు యెక్కువగా గలవు. సేంద్రియ లవణములనఁగా నేమి?

మన దేహములోపల ఉన్నదంతయు పచ్చి మాంసము. ఈ మాంసమును మురిగిపోకుండ కాపాడుటకు భగవంతుఁడు రక్తమునందు క్షారసంపదను నింపి యున్నాడు. క్షార సంపదతో గూడిన రక్తము అనుక్షణమును దేహమునందలి ప్రతి కణమునకు యీ క్షార సంపదను పంచిపెట్టును. దేహమునందు క్రుళ్లు పుట్టకుండ కాపాడును. దేహమునందలి రక్తములో క్షారసంపదను వృద్ధిచేయు లోహము లేవనగా:— పొటాసియం, సోడియం, కాలియం, మెగ్నీషియం, లోహము,

(కైటిల్ పేజీ 3)

ప్రకృతిచికిత్స

డాక్టరు. శ్రీ యన్. శరభేశ్వరముగారు
డి. సి. హెచ్. యమ్., కడప.

మందు వైద్యమున నెట్టిదియో యే యుద్దేశములతో విరాజిల్లిన సత్యచికిత్స యనబడునో యించుక యోజించిన తదితర వైద్యములకును నీచికిత్సకును గల వ్యత్యాసమును, దాన ప్రకృతిచికిత్సాప్రాముఖ్యమును స్పష్టపడగలదు. సమస్తజాడ్యములు మనము భుజించు నాహారమును బట్టియు, మన ప్రవర్తనను బట్టియు, పూర్వజన్మమున జేసిన కర్మలను బట్టియు, నాపాదించుచున్నవి. కొందఱు సూక్ష్మజీవుల వలననే వ్యాధులు కలుగునని చెప్పెదరు. కాని అందు కొంత నిజమున్నట్లు కనుపించినను అది కేవలము బాహ్యకారణము గాని దుష్టాహారవిహారములే సర్వరోగోత్పత్తికి ప్రథమకారణము లనకతప్పదు సూక్ష్మజీవులు సైతము విరుద్ధాహారాదులచేతను, దుష్టప్రవర్తనము చేతను, శరీరమున నేర్పడిన విషాదులయుండ లేక వర్ధిల్లజాలవు. కొందరి మతమున వెన్నునగల ఉంగరములును (స్పైనల్ వెర్టెబ్రే), అస్థులును వానివాని స్థానములు దప్పుటచేత సర్వవ్యాధులు గలుగునని చెప్పబడుచున్నది. ఈ వెన్నుంగరములును, అస్థులును సైతము వాని స్థానము దప్పుట దుష్టాహారాదులే కారణములని చెప్పబడుచున్నది. సర్వవ్యాధులకు కారణభూతములగు దుష్టాహారవిహారాదులచే నానావిధములగు విషములు, లేక దోషాదు లుద్భవించి శరీరమున నానాదిక్కులకు వ్యాపించును. అట్లు వ్యాపించిన దోషాదులే రోగములని పిలువబడుచున్నవి. కావున నేవ్యాధియైనను చికిత్సించుటకుముందు దాని మూలకారణములగు దుష్టాహారాదుల దొలగింపంబూనుకొనుట సంముజనము. శరీరమున నుత్పన్నములగు విషాదులనే కొందరు అన్యపదార్థమనియు, మరికొందరు ఆమమనియు (మ్యూకస్) మరికొందరు టాక్సిన్సు అను విషమనియు, మరికొందరు వాతపిత్తశ్లేష్మము లనియు దోషాదులను పిలుచుచున్నారు. ఈవిషములు చేరిన దిక్కులను బట్టి వ్యాధులకు నానా నామము లిడిరి. ఒకవ్యాధిని జికిత్సింపవలసినచో నే దిక్కున విషాదులు వ్యాపించెనో ఆదిక్కున నుండి వాని బహిష్కరించి యికముందు శరీరమున విషము లుద్భవింపకుండునట్లు వ్యాధికి మూలకారణముల దొలగించుటయే యథార్థమగు చికిత్సనాబరగు. అట్లుగాక యేమి భుజియించిన సరియే, యెట్లు ప్రవర్తించినసరియే శరీరమున నున్న విషములను ఒక దిక్కుననుండి మఱియొకదిక్కునకు అచ్చటనుండి హృదయాద్యవయవములలోనికి నణచివేయు చికిత్స సర్వానర్థదాయకము. పైనచెప్పినట్లు సర్వవ్యాధులకు కారణమొక్కటియే కావున నొకరోగి తనరుగ్మతకై చికిత్సింపబడినప్పుడు నీరోగియై సతతారోగ్యవంతుడై శాశ్వతసుఖమున వెలుంగవలయును. గాని తాత్కాలికోపశమన మొసంగి మరలమరల ప్రబలతరరోగపీడితుల జేయు చికిత్స యెట్టిదియో యోజింపుడు. శరీరమున నంతర్భూతములై దాగి సమయము వేచి ప్రకృతిని నశింపజేయు దోషాదుల స్వాస్థ్యసంకట (ఏక్యూట్ డిసీజ్) రూపమున వెలువరించి రానున్న యుపాయమునుండి కాపాడునదియే సత్యచికిత్స యనబడును. శరీరమున ప్రాణశక్తిని గమనించి దానిని మఱింత వ్యయపరచి నశింపజేయక దాని

యాధారమున రోగనివారణ చేయగడంగుట సరియగు చికిత్సకు లక్షణము. ప్రకృతి నాశకములై లోన యించుకైన నిముడ జాలని రస, విష పాషాణాదుల జొప్పించి అసహజములగు, శస్త్రము (సర్జరీ) అగ్ని (కాటరైజేషన్), మొదలగు వానిని ప్రయోగించి వ్యాధిని మాటుపరుపక రోగోన్మూలనము చేయునది నిజమగు చికిత్స.

నూతనముగ నాగార్జునాచార్యుల కాలము నుండి ప్రవేశపెట్టబడి రసగంధకాదులకే ప్రధానస్థాన మొసంగునట్టియు ప్రస్తుతము మన దేశములో వ్యాపకముగనున్న సిద్ధ వైద్యముగాక ఆత్రేయ, ధన్వంతరీ, చరక, వాగ్భట, సుశ్రుతాదులచే ప్రోక్తమైన లంఘన, వస్తి, స్వేద, వమన, అంజనాది శోధనకర్మలే ప్రధానాంగములై శోభిల్లు సనాతనాయుర్వేదంబు ప్రకృతి చికిత్సాంతర్భాగమనుట నిర్వివాదాంశము. వేదోక్తమై కూనె, నీవుజిస్టు, గ్రహమ్, ట్రాల్, బిల్జు మున్నగు పాశ్చాత్య ప్రముఖులచే విస్తరించిన జలచికిత్సయు ఆయుర్వేద ప్రోక్తమై పాశ్చాత్య ప్రముఖులచే పెంపొందిన యుపవాసచికిత్సయు ప్రాణశక్తిని గమనించి స్వాస్థ్యసంకటముల గలిగించి రోగమును బహిష్కరించు అనపాయకరమగు హోమోపతి వైద్యమును, దోషాదులచే అస్వాభావిక ప్రవర్తనచే శరీరమున తారుమారైన అస్థులసమీకరించి వ్యాధుల మాన్పు అస్థిసమీకరణ చికిత్సయు, దుష్టాహారవిహారాదుల వలనను వంశక్రమాగతముగను స్థావరముల దప్పిన వెన్నుంగరముల సవరించి రోగోన్మూలనము చేయు కసేరుకా (స్పైన్) సమీకరణ చికిత్సయు, విషాదు లడ్డగించుటచే అక్రమముగ ప్రసరించు రక్తవాహికల క్రమపరచు మర్దన చికిత్సయు, నాడులకు, రక్తనాడులకు దార్ఢ్యమొసగు వ్యాయామ చికిత్సయు, రక్తదోషముల తొలగించు రక్తప్రక్షాళనచికిత్సయు, (బ్లడ్ వాషింగు మెతడ్) మనోదోషముల దొలగించు మానసిక చికిత్సయు, (మెంటల్ హీలింగ్) పూర్వజన్మకృతములగు దుష్కర్మముల శాంతినొసంగు కర్మవిపాక చికిత్సయు, శరీరమున లోపించిన వర్ణము (కలర్స్)నొసంగి రోగముల బోగొట్టు వర్ణచికిత్సయు, మన శరీరమున లోపించిన లవణాదులను లోహాదులను గల పదార్థముల నియమించి సర్వవ్యాధులను బాగుచేయు పథ్య చికిత్సయు, (డైట్ క్యూర్) విద్యుత్ చికిత్సయు (ఎలెక్ట్రిసిటీ) ప్రకృతి చికిత్సాశాఖలు గాని ప్రత్యేక చికిత్సలుగావు. ఇతర వైద్యపద్ధతుల వారు వ్యాధినిరూపణము సరిలేనిచో వారి చికిత్సాఫలితము విపరీతముగ పరిణమించును. ఏలయన? వాని బాహ్యచిహ్నములచే రోగ నిర్ధారణచేసి వానినిసవరించు ఔషధముల వాడుదురు. రోగమొకటియై ఔషధము మఱియొకరోగమునకైనచో చికిత్స వేఱుగమారును ప్రకృతి వైద్యులన్ననో సర్వ వ్యాధులకు దుష్టాహారవిహారములును వానివలన గలిగిన విషములును కారణములగుటచే మూలకారణముల దొలగించుచు బాహ్యకారణముల నొకానొకప్పుడు, బాగుగ గుర్తించుట యందు పొఱపడినను, అపకారము గలుగకపోగా కొంత ప్రయోజనమైనను కలుగకపోదు. అట్లని యీ ప్రకృతిచికిత్సకులకు నిదానము లేకపో లేదు. ఈ ప్రపంచమున వ్యవహరింపబడు సర్వనిదానముల మేళవింపజేసి రోగిని, పరీ

క్షించి మూలబాహ్యకారణముల కనుగొనిన గాని సరియైన ప్రకృతివైద్యులు తృప్తిజెందరు. ఆయుర్వేదీయమగు అష్టాంగపరీక్ష, ముఖవైఖరీవిద్య, అలోపతీవారు అనుసరించు సర్వపరీక్షాపద్ధతులు చర్మమును పరీక్షించి వ్యాధిని నిరూపించు పద్ధతులు, కసేరుకా నిదానము, (స్పైనల్ డయాగ్నసిస్) నేత్రములను బట్టి వ్యాధిని నిరూపించుట, (ఇరిడియా డయాగ్నసిస్) కపాలమును పరీక్షించి వ్యాధిని నిరూపించు పద్ధతి మున్నగు పరీక్షాపద్ధతుల నేర్చి రోగనిర్మూలన చేయుటయే సరియైన ప్రకృతివైద్యుల ముఖ్యోద్దేశము.

స్వయంకృతాపరాధ జనితములగు వ్యాధులు ఒక ఘుటికవల్లగాని, చూర్ణము వల్లగాని శస్త్రమువల్లగాని లోనికి పంపించు విషము (ఇంజెక్షను) వల్లగాని మనల విడనాడిపోవు నను రిత్తభ్రమ కల్పించి మరల మరల పూర్వాపరాధములనే జేయపురికొల్పి తుదకు మృత్యుముఖమునకు నెట్టజేయక వ్యాధి నిజ కారణము తెలిపి దానితొలగించి చికిత్సించి యికముందు రోగపీడితులుగారో నిరంతరము ఎట్లు పరిపూర్ణారోగ్యము బడయజాలుదురో బోధించి లోకమున రోగులసంఖ్య తగ్గించుటయే యీచికిత్సా విధానముయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. కేవలము శరీరారోగ్యము మాత్రము ఆరోగ్యము కానేరదు. శారీరక, మానసిక, నైతికారోగ్యము లున్నగాని సంపూర్ణారోగ్యవంతు డనబడడు అట్టి పరిపూర్ణారోగ్యము ఈవైద్యవిధానము వలనమాత్రమే కలుగును. ఏలయన? ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదాయకమగు సాత్వికాహార భక్షణమును పెట్టి రాక్షస గుణదాయకమగు తామసాహారాదుల నిరసించి చికిత్సించుటయే ప్రకృతి వైద్యుల ముఖ్యమతము. ఇట్టి చికిత్సావిధానము దేశమున వ్యాపించిన బీదలు మొదలు సర్వులకును వ్యయప్రయాసలు ఎక్కువ లేకయే సర్వవ్యాధులు బాగుచేసి కొనవచ్చును.

కుష్ఠుల సేవ రోగమును కల్పించునా?

టి. యన్. జగదీశన్ వ్యాససంగ్రహం

శ్రీ వినోబాజీ, డాక్టర్లందరు కుష్ఠురోగసేవ చేయవలయునని హెచ్చరించెను. వారికి కృతజ్ఞుడను. కుష్ఠురోగుల సేవచేసినవారికి ఆ జాడ్యము అంటునను భయముకలదు. అదియెంత వరకు నిజమో తెలిసికొనుటకై లోకప్రసిద్ధి పొందిన వైద్యుల అనుభవములను యిందు క్రింద తెలిపెదను. అమెరికాలోని కుష్ఠునివారణసంస్థ అధ్యక్షుడు పెర్రీబర్గస్ యిట్లు తెలిపెను. "ఏ యితర అంటుజాడ్యముతో బాటు దీనికిని శాస్త్రసమ్మతముగా కొంత జాగ్రత్త పడవలెను. వేలకొలదివైద్యులు, దాదులు, యితర ఉపచారకలు ప్రతిరోజు కుష్ఠులను తాకుచున్నను, యీ రోగము అంటుకున్నవారి సంఖ్య మిక్కిలి స్వల్పమే. డామియన్ అను క్రైస్తవ మత బోధకునకు యిది తగిలినమాట నిజమే. దానినే పెద్దగా

చెప్పెదరు. కాని దాని కారణములను గ్రహించరు." అమెరికా శాఖాధికారి డాక్టరు డెన్నీ దానినిగూర్చి ఇట్లుచెప్పిరి. "ఆ జాడ్యము తగులకుండా యీ మతబోధకుడు యేమియు జాగ్రత్తపడలేదు. వారిమధ్యనే కూర్చొనెను. వారు వండిన అన్నమునే తినెను. వారు వుతికిన బట్టలనే కట్టెను. వారు వాడిన గొట్టములోనే పొగపీల్చెను." ఆయన తరువాత ఆ పనినే 48 యేండ్లుచేసిన డట్టన్ గారికి యీ జాడ్యము అంటలేదు. ఆయనతో పనిచేసి దాయీలు, మరియమ్మ, లియో పోలినాలకును ఇది తగులలేదు. కొంచెము జాగ్రత్తపడినచో ఆ జాడ్యము తగులదని వారు ఋజువుచేసిరి. కుష్ఠురోగులను తాకుటవలన అది తగులదు. ఈ సంస్థయేర్పడిన డెబ్బది యెనిమిది యేండ్లలో యీ డేమియన్‌కు గాక మరియొక్కరికే అదితగిలెను. ఒకమచ్చ మాత్రమే యేర్పడెను. 73 వ యేటగూడ, ఆయన వారలకు సేవచేయుచునే యున్నాడు. ఫిలిప్పైను దీవులలో 1907 లో యేర్పడిన కుష్ఠు శరణాలయము ప్రపంచములోనికెల్ల పెద్దది. అచ్చట ఒకమతబోధకునకు, ఒక కూలివానికి అది తగిలెను. మతబోధకునకు కుష్ఠా,కాదాయనిఅనుమానముకలిగెను. కూలివానిసోదరుడు అదివరకే కుష్ఠుతో బాధపడుచుండెను. "మానిలాలో 264 యేండ్లనుండి పనిచేయుచున్న కుష్ఠురోగ చికిత్సాలయములో వైద్యునకుగాని, దాదికిగాని, సేవకునకుగాని, అది తగులలేదు" అని డాక్టరు కెరోల్ చెప్పెను.

'న్యూఆర్లియన్సులోని బోగ్లియోలీ అను మతబోధకునకును' బ్రెజిల్ దేశపు డేనియల్ అను మతబోధకునకును, ఇండియాలోని మేరీ రీడుకును కుష్ఠువచ్చినదని చెప్పెదరు. మొదటి ఇద్దరికిని అది కాదనే అనుమానముకలదు. అచటనుండు వైద్యులకు వగైరాలకు రాక వీరికి వచ్చుట ఆశ్చర్యకరము. అదివరకే తగిన కారణము లుండవలెను. మేరీరీడ్ ఏడుయేండ్లు ఇండియాలో పనిచేసెను. కాని కుష్ఠురోగుల శాలలోకాదు. అమెరికావచ్చి కుష్ఠుకలదని కనుగొనెను. ఇండియాకు తిరిగివచ్చి కుష్ఠుశాలలో పనిచేసెను. అప్పుడది మాయమయ్యెను. లూజియానాలో 52 యేండ్లనుండి కుష్ఠురోగశాల యుండెను. ఈ రోగులతో సంబంధములేని ఒకరికి యీ జాడ్యముతగిలెను. అయినను 52 యేండ్లకు యిది ఒకటే నిదర్శనము. డాక్టరు బ్రీడి చెప్పినమాటలు గమనించవలెను. "మామూలు స్పర్శవల్ల అది తగులదు. శాస్త్రప్రకారము నడిపిన ఆశ్రమములో అసలే తగలదు." ఈపని చేయబోవువారు చావబోవుచున్నారను బింకములు పలుకనక్కరలేదు. బాల్యములో తప్ప యిది అంటదు. ఈ పురుగులతో టీకాలు వేసినను ఈ జాడ్యము రాలేదు. భయము పోవలెను. వీరత్వముమాట విడువవలెను. సేవమట్టుకు చేయవలెను.

ఎరువులు—మూలికలు.

జె. సి. కుమారప్ప.

ఆహారమునకును, ఉద్రేకమునుగలిగించు రసాయనములకును గలతేడా మానవ జీవితమునందు గుర్తింపబడినది. మానవులు చాలినంత ఆహారమును మామూలుగా తినుచుందురు. శరీరపోషణకు అవసరమగు ద్రవ్యములన్నియు అందుండియే లభించుచున్నవి. పాలనుదాహరణగా గైకొనుడు. అందులో క్రొవ్వు, మాంసకృత్తులు, లోహపదార్థము, సున్నము మొదలైనవన్నీ తగురీతిని ప్రాణశక్తితోపాటు అంతర్భాగమై యున్నవి. ఏ కారణము వల్లనైనా గాని, పాలలోని శక్తికిమించిన ప్రాణశక్తి రోగికి కావలసియున్నచో, పార్కులీవరు లేక కాడ్‌లీవరు మొదలగు ప్రత్యేక మందులు వాడి దానిని పూర్తిగావించుచున్నాము. కాన మందులకును ఆహారమునకును గలయీతేడా అందరికి గ్రాహ్యమైనదే. రోగి యొక్క స్థితినను సరించి అవసరమగుమందు నిర్ణయమగు మోతాదులలో ఇవ్వబడును. వయస్సును, అవసరమునుబట్టి మందులు, మోతాదులు మారుచుండుట సహజమే. రాత్రి కాలమునందు క్లబ్బులలో నృత్యగాన కాలక్షేపము యందు పాల్గొనగోరువారు, ఉత్సాహభంగము కలుగకుండుటకుగాను కావలసిన తాత్కాలిక శక్తి నుత్పన్నము గావించుటకు అఫిని, నల్లమందు మొదలగు మూలికలను సూదిమందులుగా నుపయోగింతురు. ఆమూలికలను శరీరములోనికి యెక్కించగానే నూతన శక్తి ఉత్పన్నమైనట్లుండును. కాని కొంత సేపైనతర్వాత ఆ ఉద్రేకవస్తువుల వలని కీడు తప్పక అనుభవములోనికి వచ్చును. నాడీకూటమికిని, కండరదళమునకును మామూలుకంటె యెక్కువపనిని కల్పించకుండా సహజజీవిత విధానము ననుసరించి జీవించగోరువారు మాత్రము పుష్టికరమగు సమగ్రాహారమును మాత్రమే తృప్తిగా కుడుచుచుందురు.

అనారోగ్యపరులకు మందులు అవసరము. ఉద్రేక పదార్థములు మాత్రము శరీరమునకు హానికరములు. ఆహారము,మందులు,మూలికాప్రయోగము-ప్రత్యేక పరిస్థితులకు అనుకూలమగును. మామూలు మానవులకు ఆహారము—జబ్బువారికి మందు—ఉద్రేకమును కోరువారికి మూలికలు ఉపయోగించును.

సస్యములకు కూడా యీ మూడువిధానములు అనువర్తించును. జంతువులకువలె సస్యములకు కూడా ఆహారము అవసరము. నీటిద్వారా సస్యములు గాలిలో నుండి, భూమిలోనుండి ఆహారమును బడయును. మామూలు యెరువులో యేదైనా ప్రత్యేక కొరత కలిగినచో, దానిని పరీక్షించి తెలుసుకొని ఆలోటును పూర్తి చేయవచ్చును. మానవశరీరములనువలె సస్యములనుకూడా మూలికలతో ఉద్రేకింపజేయవచ్చును. ఇది అసహజమార్గము. సస్యాభివృద్ధికి కావలసిన లోహ పదార్థములలో చాలవరకు, భూమిలోని జీవకణముల ద్వారా సస్యములు ఆకర్షించుకొనునంతవరకు, ప్రకృతియే వాటికి అందజేయుచున్నది. ఈ జీవకణములు సస్యాభివృద్ధికి అవసరమగు యావత్పదార్థములను స్వీకరించి, జీర్ణించుకొనుటకనువగువిధమున వాటికి అందించుచున్నవి. జంతువులు సహజముగా ధాన్యాదులనే ఆహారముగా తినుచున్నవి. వాటి పోషణకు కావలసినంతవరకు

ఘాటిని జీర్ణించుకొని మిగతా పదార్థములను మలరూపమున భూమిలోనికి వ్యాపింపజేయు చున్నవి. భూమిలోని సూక్ష్మజీవకణములు అట్టిమలమును ఆహారముగా తయారుచేయును. ఈ క్రియము నిరంతరాయముగ జరుగు చునే యున్నది. అవసరము యేర్పడినప్పుడే మానవు డీక్రమముతో జోక్యమును కలిగించు కొనవలెను.

సస్యములకు దొడ్లలోని యెరువు, సూక్ష్మ జీవకణములు మొదలగునవి సహజమగు ఆహారము. మానవ ఆహారములో ప్రాణ శక్తిని గలిగించి జీవితాభివృద్ధికి తోడ్పడునట్టి జీవకణములవంటి పదార్థములు కొంతవరకు పై యెరువులలో నున్నవి. జీవకణములు, ప్రాణ పోషణపదార్థములు మానవునికివలె సస్యములకుకూడ అవసరము.

వరదలువచ్చి కొట్టుకొని పోయినప్పుడు సహజముగ భూమిలోనుండు లోహపదార్థము—క్షారములు లోపించవచ్చును. కొన్ని రసాయనములను ఉపయోగించి ఆలోటును పూడ్చుట అవసరము. జబ్బుగానున్న శరీరమునకు మందిచ్చి బాగుచేయుటవంటిది యీ విధానము. వ్యాధిని పరిశీలించి యోగ్యతగల వైద్యుడు రోగికి తగినమందుల నెట్లు ఉపయోగించునో, అట్లే మనము భూమిలోవేయనున్న ప్రత్యేక పంటలననుసరించి, భూసారమును పరిశీలించి, రసాయనిక యెరువులను వుపయోగించవచ్చును. భూతత్వశాస్త్ర పాండిత్యముగల రసాయనికశాస్త్రజ్ఞుని సలహాలేకుండా కృత్రిమ రసాయనిక యెరువుల నుపయోగించుట వైద్యమునెరుగని సాధారణమానవుడు రోగికి మందిచ్చుటతో సమానమైనది. దాని వలన కలుగు ఫలితములు ప్రమాదకరములు. కాన కృత్రిమ రసాయనపు యెరువులు సస్యములకు ఆహారములు కావు. అవి భూలోపములను సవరించు మందులుమాత్రమే.

అఫెని, నల్లమందు మొదలగు మూలికా ప్రయోగమువలన, శరీరము అసాధారణ వేగముతో పనిచేయుట యెట్లుసాధ్యమో, అట్లే సస్యములనుకూడా ఓషధి ప్రయోగముచే అసాధారణవేగముతోపనిచేయించుటకు వీలు న్నది. రసాయన యెరువులవలన మార్పులు కలుగజేయవచ్చును. కాని అవి అనారోగ్య కరములు. యోచనలేని అస్వభావికపు పనులు.

శరీరమునకు అవసరమగు పోషణ పదార్థముల నుత్పత్తిచేయుటయే సస్యోత్పత్తికి ముఖ్యోద్దేశ్యము. ఆహారముగా నుపయోగపడు సస్యములుకూడా ఆరోగ్యకరముగను, సహజమైనవిగను పుష్టికరముగను ఉండవలెను. మన దేశములో యెక్కువగా శాకములును, ధాన్యాదులును ఆహారపదార్థములు. కృత్రిమ యెరువులు మన ఆహారపదార్థగుణమును మార్చునుకాన; మనము తిను ఆహారమెట్టిదో, యెట్టిమందులులేక మూలికా ప్రయోగము చేసిన భూమియందు ఉత్పత్తి చేయబడినదో, యోచించి తెలుసుకొనవలసినఅవసరమేర్పడు చున్నది. ఏస్థితియందైనను అనుకూలముగాని రసాయనములను భూమియందు యెరువుగా ఉపయోగించుచో, దానిఫలితము మానవుల ఆరోగ్యముమీద ప్రతిబింబించును.

న్యూజెలాండులోని ఆహార ధాన్యాదులలో చాలావరకు రసాయన యెరువులు వేయబడిన భూములలో పండింపబడుచున్నవి. అచటి

ప్రజలు కీళ్ల జ్వరముతోను, గౌదబిళ్లలతోను, దంతవ్యాధులతోను బాధపడుచుండుట గమనీయాంశము యున్నది. కాన న్యూజెలాండు ప్రజల శారీరక, మానసాభివృద్ధి సంఘపరిశోధన శాలాధికారి డాక్టరుచాప్మను కొన్ని పరిశోధనలు సలిపెను. ఆల్బర్టుపర్వతగ్రామరు పాఠశాల విద్యార్థి వసతిగృహము నందు 60 మంది విద్యార్థులను, ఉద్యోగ బృందమును, ప్రత్యేక ఆహారమం దుంచెను. రసాయనిక యెరువులనువేసి పెంచినపండ్లు, యితరసస్యములు, కూరగాయలు మొదలగు వాటికి బదులు, దొడ్లలోని మామూలు యెరువువేసి పెంచిన పండ్లు వగైరాలను వారికి ఆహారముగా యిచ్చెను. శరీరబలమునందు విస్పష్టమగు వృద్ధి కాన్పించెననియును, సామాన్యమగు యితర జబ్బులు నివారింపబడెననియును, పంటిబాధ తగ్గిపోయె ననియును ఆయన నివేదికలో తెల్పియున్నాడు. లోగడ యుద్ధములో సిపాయీలుగా చేర్చుకోబడిన వారిలో నూటికి 40 మంది పంటిజబ్బువలన పనికిరానట్లు నిర్ణయింపబడెను. భారతీయులు సమగ్రఆరోగ్యవంతులు కావలయునన్నచో రసాయన యెరువులను ఉపయోగించుటను గురించి యెంతయో యోచించ వలయునని యీ పరిశోధన మనలను హెచ్చరించుచున్నది. ఇందు ముఖ్యమైనది ఆహారమునకు సంబంధించిన విషయము.

భూసారసమస్యను దృష్టియందిడుకొని ఆలోచించుచో, రసాయనికపు యెరువులు భూమిలోని క్షారపదార్థములను హెచ్చించునట్లు తేలుచున్నది. బెంగాలులోను, బీహారులోను కొన్నిప్రాంతములప్పుడే యీవిధమగు అననుకూలతకు లోనైనవి. రసాయనికపు యెరువులను ప్రయోజనకరముగ జేయుటకు భూమిని కొంత లోతువరకు త్రివ్వి పీటిని వేయుట మంచిది. వాటిని భూమి పైభాగమున చల్లి సరిచేయుట నిష్ప్రయోజనకరము. లోతుగాయెరువులు వేయుటకు భూమిని లోతుగా త్రవ్వుట, యెక్కువగా నీరు కట్టుట అవసరము. మన దేశములోని వ్యవసాయము వర్షముమీాద ఆధారపడియున్నది. ఇట్టిస్థితిలో లోతుగా త్రవ్వి యెరువులువేయుట జూదమాడుట వంటిది. ఎంతో డబ్బునువెచ్చించి, కష్టపడి పనిచేసినను సకాలములో వర్షము కురవక పోవచ్చును. ఈ విధముగా భూమిని బలపరుచుటలో విశేష ద్రవ్యమును వెచ్చించగల శక్తి మన వ్యవసాయదారులకు లేదు.

ఏభూమియందైనను కృత్రిమయెరువుల నుపయోగించుటకు ముందు, భూమిని జాగ్రత్తగ పరీక్షించి అందేమి పండించగోరుచున్నామో నిర్ణయముగావించుకొనవలెనని నే నిదివరకే తెల్పియున్నాను. ఇట్లుచేయుటకు భూతత్వమును తెలిసిన వ్యవసాయ రాసాయనికులు. సక్రమజ్ఞానమును పొందినవారు దేశమంతటా వుండవలెను. అట్టివారి సాయము లేకుండా వ్యవసాయదారులకు రసాయన యెరువుల నిచ్చుట శుద్ధతెలివితక్కువ. ఉపయోగము తెలియని రోగులచేతికి అఫీని, నల్లమందు మొదలగు విషములను యిచ్చుటతో సమానమైన దీ పని. కాన భూమిని బలపరుచుటకు రసాయన యెరువుల నుపయోగించవలెనన్నచో వ్యవసాయ రసాయనశాస్త్రజ్ఞులు యెక్కువగా అవసరమై యున్నారు.

వీరిని యెక్కడనుండి విరివిగా దిగుమతిచేయ వలెను?

పై సందర్భములన్నీ మనస్సునందుచుకొనుట వలన అక్రమ సలహాలకు లోనైన మనకేంద్ర ప్రభుత్వము, రసాయనయెరువుల నుత్పత్తి చేయుటకు తీవ్ర ప్రయత్నములను సల్పుచున్నదని తెలుసుకొనుట కెంతయో విచార పడుచున్నాను. బీహారులోని సింద్రి అను ప్రాంతమునందు, ఈ యెరువుల నుత్పత్తి చేయు యంత్రాగారమునకు 12 కోట్ల రూపాయీలవిలువగల విదేశయంత్రములను దిగుమతి గావించ యత్నములు జరుగుచున్నవి. ఆ యంత్రాగారమునకు కావలసిన మిగతా పరికరముల నిమిత్తము మరియొక 10 కోట్ల రూపాయీలు ప్రత్యేకించ బడినవి. నిజమగు అభివృద్ధిని అరికట్టు విధానమునకు బదులు, సమగ్రముగా యోచించి ప్రయోజనకరమగు విధమున పరిశోధనలను గావించి, ప్రస్తుతము వృధాయగుచున్న ద్రవ్యాదులను పొలమునకు తగిన యెరువులుగా మార్చు యేర్పాట్లు గావింతురుగాకయని ఆశించుచున్నాను. అట్టి విధానమువలననే మనకు ఆరోగ్య కరమగు ఆహారము లభించును. ప్రజలకెట్టి నష్టము కలుగుచున్నదో యోచనచేయకుండా స్వలాభమే జీవితప్రధానోద్దేశ్యముగాగల, విచక్షత నెరుగని పరపీడకులు పరులబారినుండి అట్టివిధానమే మనలను కాపాడగలదు.

బాలింతరోగి—చికిత్స

వేమూరికి రెండు మైళ్ళ దూరములో బూతుమల్లి అనుగ్రామమునందు ఒక చాకలి మనిషి 31-1-47 వ తారీఖున షుమారు 40 సంవత్సరముల వయస్సు గలది ప్రసవించినది. ప్రసవించగానే ఆ శిశువు చనిపోయినది. తరువాత ఆ స్త్రీకి 4 వ రోజులవరకు విశేషమైన మైలఅయినది. ఐదవ రోజున తెల్లమైల గూడా విశేషముగా అయినది. మామూలుగా మూడవ రోజున అన్నము పెట్టినారు. అన్నము పెట్టినది మొదలు ఆ బాలింత పరుండి నిదుర పోవుట ప్రారంభించినది. ఆరోజుననేజ్వరమూ, తలనొప్పి కొద్దికొద్దిగా ప్రారంభించినవి. ఇటుల ప్రారంభించినప్పటికి వీరలు ఏవైద్యునికి చూపించక మామూలుగా అన్నముపెట్టి వారల పనిపాటలు వారుచూచుకొనుచుండిరి. తరువాత 11 వ రోజున కుడిచెయ్యి యెడమ కాలు పూర్తిగా చచ్చుపడిపోయినవి. అప్పటికి కూడా వారలు గ్రహించక 14 గవ రోజున అనగా ప్రసవించిన 14 గవ రోజున నావద్దకువచ్చి మావాళ్ళకు కొద్దిగా జ్వరము తగులుతూ యున్నది చూచివెళ్ళవలసినదిగా కోరినాడు. మరుసటి రోజున నేను వెళ్లి చూడగా ఉదయం 8 ది గంటలకు 104డిగ్రీల జ్వరము సాయంకాలము 5 గంటలకు 105 డిగ్రీల జ్వరము ఉన్నది. కుడిచెయ్యి, ఎడమ కాలు పరీక్షించగా ఏమాత్రము స్పర్శజ్ఞానము లేకపోగా రక్తము గోళ్ళయందుగనీ వేళ్ళ యందుగనీ వున్నట్లు కనుపించలేదు. మిక్కుటమైన తపన, ముఖమునందు బంక చమట, విశేషమైన దాహము, పిచ్చిమాటలు, లేచి పోవుట, నాలికయందు ద్రవరహితము, మోగాళ్ళు వాపు, మాడుపోటు, మగత ఈ యుపద్రవ లక్షణములు ఉన్నవి.

ఇంతటి ఉపద్రవ కరమైనవ్యాధి నుండి ఆమె ప్రకృతి వైద్యావిధానముచే సంరక్షింపబడెను. కావున బాలింతరోగము లనిన భయపడనక్కరలేదు. ప్రకృతి మాతసహాయమును అట్టి రోగులకు, అందజేయుటకు ప్రకృతి వైద్యాభిమానులు యత్నింతురుగాక.

ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్—బెజవాడ

సర్వజిత్ నామ సంవత్సరాది పండుగనాడు ఈ పరిషత్ యొక్క ప్రారంభోత్సవము ఇంద్రకీలాద్రి పర్వతముకు పడమటనున్న రామరాజనగరమున ఉత్సాహకరముగ జరిగెను. ఉదయం 6-30 గంటలకు సూర్యోపాసన, ఆదిత్యహృదయస్తోత్ర పఠనముతో ప్రారంభమయ్యెను. బెజవాడ సబార్డినేటు జడ్జి శ్రీ వై. సుబ్బారావు బి.ఎ. బి. యల్ గారు అధ్యక్షత వహించిరి. శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు; శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు, శ్రీ చెన్నాప్రగడ భానుమూర్తిగారు వగైరాలు సదరు ఉత్సవమునకు విచ్చేసిరి.

ఈసంస్థ "ప్రకృతి ధర్మపరిషత్" అని పిలువబడుటకును, దీనిని సాధ్యమైనంత త్వరలో రిజిస్టరు చేయించుటకును, పరిషత్ నిబంధనలను తయారుచేయుటకును, నిబంధనల ప్రకారము కార్యక్రమమును, సాగించుటకును, ప్రకృతి కళాశాలను ప్రారంభించుటకును తీర్మానించడమైనది.

ఈ సందర్భమున

విద్వాన్ శతావధాని, భమిడిపాటి అయ్యప్పశాస్త్రీగారు చదివిన

అభినందనములు

సీ॥ స్వస్తిశ్రీచాంద్రిక సర్వజిత్ సంవత్సరము విజయమ్ము సుఖమునొసంగ,
ఉత్తమంబైనట్టి యుత్తరాయణము వైభవములు మేలుశుభమ్ము లొసంగ
అభ్యుదయంబగునట్టి వసంతంబు సంపదల్ వృద్ధి పొసంగుచుండ
సంతోషమైనట్టి చైత్రమాసము మహోత్సాహంబుపండు వొసంగుచుండ

గీ॥ శుక్లపక్షమ్ము శ్రేయమిచ్చుచును నుండ, ప్రతిపదానందదంబయి వఱలుచుండ
భానువారమ్ము భవ్యమై ప్రబలుచుండ, ప్రకృతి మాతపోషించును ప్రజల నెపుడు.

క॥ హితులను ప్రజలను వికసన్మతి మంతులఁజేసి ప్రకృతి మహిమమునన్ స
మ్మతిగని బెజవాడ మహోన్నతి కల్మిన్ రామరాజ నగరలరారున్.

ప్రకృతిమాత సర్వజనులకు నిరంతరము చేదోడు వాదోడుగా నుండి ఆరోగ్యమును, ఆనందమును చేకూర్చుగాక!

---

120 పేజీనుండి

తామ్రము, మేంగనీస్, తుత్తునాగము, నికెల్, అల్యూమినియం.
ఈ లోహములను మందులుగా వాడి లాభము లేదు. ఏమనగా యీ లోహములు నిర్జీవమైనవి. నిర్జీవలోహములు చైతన్యముగల ధాతువులను రక్షింపఁ జాలవు. నిర్జీవలోహములు యెంత బాగుగా నూరినను అవి నీటితో కలిసిపోక అడుగున పేరుకొనును. నీటితో కలిసి, రక్తమునందు కలిసి తిరుగునట్టి సజీవమును, సేంద్రియములును నగు

లోహములు అవసరమై యున్నవి. అవి యెల్ల కూరలయందును, పండయందును మెండుగా నిండుకొని యున్నవి. అవి యేకూరయందెంత గలవో మున్ముందు వ్రాసెదను. వివిధకూర గాయల ఆహారవిలువలు యీ క్రింద యిచ్చుచున్నాను. వేయింటిపాళ్లు

కూర పేరు	తేమ	మాంస కృత్తు	చమురు	సేంద్రియ లవణ	పీచు	కర్బోహైడ్రజం
బీర	954	5	1	3	–	37
పొట్ల	941	5	3	7	–	44
దోస	964	4	1	3	–	28
సొర	963	2	1	5	–	29
దొండ	923	20	3	5	30	19
గుమ్మడి పండు	926	14	1	6	–	53
బూడిద గుమ్మడి	961	4	1	3	–	32
వంకాయ	915	13	3	5	–	64
పచ్చిరామ ములగ	928	19	1	7	–	45

ఈ పట్టిక చూచినంతనే మనకీ సంగతులు తెలియగలవు

1. ఈ కూరగాయలయందు వేయింట 915 మొదలు 964 భాగము జలమయముగా నున్నది. 2. ఈనీటితో కలిసి వేయింట 3 మొదలు 7 భాగములు సజీవసేంద్రియ లవణము లున్నవి. 3. వీనిని జీర్ణము చేసికొనుటకు జీర్ణక్రియ బలముగా నుండనక్కర లేదు. 4. ఈ కూరలయందు వేయింట 19 మొదలు 45 భాగములు మాత్రమే పిండిపదార్థము లున్నవి. గుమ్మడి పండునందు 53, వంకాయ యందు 64 భాగముల చొప్పునను పిండి పదార్థములుండుటవలనను, తరుణవ్యాధుల యందు వీని వాడుకను ఆయుర్వేద వైద్యులు నిషేధించుచున్నారు. 5. మాంస కృత్తు గూడ యీ కూరలలో బీర, పొట్ల, దోస, సొర, బూడిదగుమ్మడి కాయలయందు వేయింట 5 భాగములకన్న లేదు. మాంస కృత్తు గూడ యెక్కువగా నుండుట వలననే ఆయుర్వేద వైద్యులు గుమ్మడి (వేయింట 14 భా), వంకాయ (13 భా), రామములగ (19 భా.) దొండ (20 భా.) తరుణ వ్యాధులందు నిషేధించుచున్నారు. ఎంత హెచ్చుగా నున్నను నూటికి 2 భాగములు కన్న యే కాయకూర యందును మాంసకృత్తు యెక్కువ లేదు. పిండిపదార్థము గూడ నూటికి 5, 6 భాగము కన్న యెక్కువ యుండుట లేదు. కనుకనే పిండిపదార్థము యెక్కువగుటచే కలిగే మేదోవృద్ధి, మధుమేహము, పక్షవాతము, జ్వరాదుల యందును, మాంస కృత్తు యెక్కువగుటచే గలిగే వ్రణాదుల యందును, మూత్రవ్యాధుల యందును యీ కూరగాయలను ధారాళముగా వాడుక చేసి రోగనివారణము చేయగలుగుచున్నాము. కూరగాయలయం దింకొక సుగుణముగూడ నున్నది. ఇందు చమురుపదార్థము లేనేలేదు. వేయింట 1, 3 భాగములనెంత? అందు వలనగూడ తరుణములగు పైత్యవ్యాధులయందెల్ల కూరగాయలను ధారాళముగా వాడుక చేయవచ్చును. కూరగాయలు రోగ కాలమునందు రోగనివారణకు యెంతయేని ఉపయోగపడగలవు. ఆరోగ్యముగా నున్న వారు వీనిని ధారాళముగా వాడుకచేయుదురేని దేహమును రోగములు రాకుండా కాపాడుకొన వీలుగా నుండును.

Printed by Mr I V Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I. C. No K9



మే
1947
విడిప్రతిక
6 అణాలు

విషయసూచిక

15/5/47

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	4	8	0
ఔషధప్రభాకరం	2	0	0
వర్ణచికిత్స	0	6	0
వర్ణవైద్యము	0	5	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3	0	0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0	12	0
తొట్టిస్నాననియమములు	0	4	0
ధారాచికిత్స	0	4	0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0	6	0
ఉషఃపానము	0	6	0
రామచరక జలచికిత్స	0	4	0
కూనేమహర్షి బోధ	0	2	0
జలచికిత్స	0	1	0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4	0	0
నిర్వికారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1	8	0
ఉప్పు	0	1	0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0	6	0
తేనీరు విషతుల్యము	0	6	0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0	2	0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0	2	0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0	2	0
ఆహారసంస్కరణము	0	4	0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1	0	0
జీవహింస	0	4	0
అనుభవానందము	0	12	0
మహారోగము	0	8	0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0	4	0
కల్లుముంత సారాపీపా	0	4	0
టీకాల ఖండన	0	1	0
ఔషధవైద్య మొక యూహాశాస్త్రము	0	4	0
టీకాలనెను! డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0	2	0
పొగాకు ప్రమాదములు	0	0	6
టీకాల నాటకము	0	1	0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రణయలీల	4	0	0
రోగ మేల కలుగును	0	14	0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0	5	0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0	5	0
న్యాయధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి	0	10	0
బాలనీతి	0	8	0
బాలక్రీడలు	0	3	0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0	4	0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0	3	0
దీర్ఘాయువు	0	1	0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0	1	0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0	1	0
స్వాభావిక చికిత్స	0	2	0
పురుటాలు	0	1	0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1	4	0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము			
1. భాగము	1	8	0
2. భాగము	1	4	0
3. భాగము	1	8	0
4,5,6 7. భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0	6	0
ఎనిమా	0	14	0
ధ్యానచికిత్స	0	8	0
యోగచికిత్స	0	6	0
సంవాహనచికిత్స	0	6	0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0	5	0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0	5	0
వైద్యవిప్లవము	0	8	0
త్రిదోషములు	0	6	0
వివిధార్థసాగరము	0	2	6
ప్రాణాయామము	1	4	0
యోగాసనములు	2	0	0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0	12	0
చలిజ్వరము	0	4	0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0	4	0
బాలెంతరోగము	0	4	0
మధుమేహము	0	4	0
ఉబ్బసము	0	12	0
కలరా	0	8	0
మసూచికము	0	8	0
స్త్రీలవ్యాధులు	0	2	0

వేదాంతము - ఇతరములు

హరివాసరము	0	6	0
మహాయోగము	0	12	0
నిర్వికారజీవనము	0	6	0
యుక్తిప్రకాశము	0	8	0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు 1,2. భాగములుఒక్కొక్కటి	0	8	0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0

17.18,19,20,21,22,23 24,25.26,27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము.

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 4—8—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 29	బెజవాడ, మే 1947	సంచిక 5

సైకోపతీ

(సత్యమ్)

మనమనుకుంటాముగదా యింత చిన్నతప్పుకు యింత పెద్దశిక్ష పడుతుందా! యేవో అనివార్యమైన సంఘటనలు యీశిక్షను మన నెత్తినపడవేస్తాయి, కార్యకారణముల సంబంధమును విచారించుకుంటూపోతే యెంతప్రమాదములనైనా మొదటిలో గోటితో మీటివేయవచ్చునని అర్థమగుతుంది. ఆతప్పు చేయకుండా ఉంటే యీశిక్ష పడేదికాదుగదా అనిపిస్తుంది.

కొనరాని తరుణములలో వెర్రిగాపోయి భూములను, యిండ్లను కొనినందువలన కలిగిన ఫలితములను అప్పటికి ఊహించలేకపోయినప్పటికినీ ఉద్రేకము తగ్గిన వెంటనే పశ్చాత్తాపపడతాము. పశ్చాత్తాప పడనివారు చాలామందిగలరు. గాని వారినిగూర్చిఇపుడు ప్రస్తుతించను. ఆతప్పు చేసినందువలన యెంత ఆర్థికనష్టమును పొందినదీ తెలుసుకొంటాము. ఇది ఆర్థిక విషయము.

ఆర్థికముకన్న ఆరోగ్యవిషయముగా యెక్కువ శిక్షను అనుభవిస్తాము, ఈనష్టమును కూడదీయుటకు చాలాకాలము పట్టుతుంది. కూడదీయరాని నష్టాలు చాలా సంభవిస్తాయి. చేతులు కాలినతరువాత ఆకులకు వెతికి లాభములేదు. ప్రత్యక్షముగా జరిగిన కథలను చూచా తప్పకుండా వ్రాస్తాను.

తెనాలితాలూకా. పేరు వి. వి. తల్లిదండ్రులకు కలిగిన మొదటిసంతానము. సామాన్యమైన ఆర్థికవసతి. చదువుకొనే వయసు వచ్చినతరువాత తెనాలి పంపాడు. అన్నదమ్ములను అందరిని స్కూలులో చేర్చాడు. ఎట్లాగో అట్లా 5వ ఫారము వరకు వచ్చాడు. అల్లరిపిల్లలతో చేరి టీచరులతో పోట్లాట మొదలుపెట్టాడు. ఫలితముగా డిస్మిసు చేశారు. ఒకటి రెండు సంవత్సరాలు గడచినాయి. ఉపయోగము లేదని మానేశాడు.

తరువాత పెండ్లి అయింది. భార్య కాపురానికి వచ్చింది. ఉద్యోగాలకు ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టాడు. ఫరములలోను, సొసయిటీలలోను చేరాడు. చిన్నప్పుడు అల్లరిపిల్లలతోబాటు నేర్చుకొన్న బీడీ, సిగరెట్ల ఖర్చు యెక్కువైంది. వీటివెంట కాఫీకూడా అలవాటైంది.

ఇతని మేనమామ వైద్యుడు. ఏదో పనిమీద వీరింటికి వెళ్ళిన మేనమామ మేనల్లునితో కలిసి భోజనము చేద్దామనుకొన్నాడు. పండ్రెండు గంటలయినా మేనల్లుడు యింటికి రాలేదు. వారు వేళకు రారులెండి, మీరు భోజనము చేయండి, అని మేనల్లుని భార్య బలవంతము చేసింది. సరేనని భోజనము చేశారు. పోనీ పగటిపూట వీలు

కాదేమో రాత్రిపూట అయిన సహపంక్తిన భోజనము చేద్దామను కొంటే అదీకుదరలేదు. పనితొందర చేత ఈ రోజు రాలేదేమోనని మరునాడు కూడా ప్రయత్నించాడు. ఉపయోగము లేకపోయింది. ఇట్లా వారము రోజులు గడచిపోయింది. వీరి వేళా అతని వేళా ఒకటికాక పోవడముచేత మేనల్లుడు తటస్థపడలా, చివరకు ఒకరోజున తెల్లవారు ఝామున లేచి కనబడిన మేనల్లునికి యిట్లు చెప్పాడు.

నీతోబాటు భోజనము చేదామను కోరిక వారము రోజులనుండి సఫలము కాలేదు. నీతో చెప్పడానికైనా వీలులేక పోయింది. ఎనిమిది రోజులకు ఈ వేళ చెప్పుతున్నాను. అయితే భోజనానికి వేళకు రావేమిటి? అన్నాడు. నేను వస్తానుగాని పదింటికి వంట కాదు మామయ్యా అన్నాడు. నీవేమి సంజాయిషీ చెపుతావని మేనల్లుని భార్యను అడిగాడు. అదికాదు బాబాయి పావుగంట అటూ యిటూ వంటఅవుతుంది. నేరము నెత్తినవేసి లేచిపోవడమే మీ మేనల్లుడు నేర్చుకొన్నారూ అన్నది సీతారామమ్మ.

ఈ విషయము విచారించడానికి యింకా రెండురోజులుఉంటాను అన్నాడు మేనమామ. ఉదయము యేడింటికి కాఫీహోటలుకు పోయితిని వచ్చిన మేనల్లునికి ఆకలికాలేదు. తొమ్మిదిన్నరకు యింటికివచ్చి యింకా వంట కాలేదని నేరము నెత్తినవేసి లేచిపోయాడు. మేనమామ పదింటికి యింటికివచ్చి విషయాన్నంతాగ్రహించి మేనల్లుని యిట్లా మందలించాడు.

నీవేమో యేడున్నరకు కాఫీ టిఫిన్‌లు తీసుకొంటావు. అందువలన పదింటికి నీకు ఆకలికాదు. నీ లోపము బయట పడకుండా వంటకాలేదని నీ భార్యమీద గంతులువేసి లేచిపోతావు. పన్నెండింటికో నీకు ఆకలి అవుతుంది. అపుడు యింటికి వస్తావు. చల్లారిన వంట నీకు రుచించదు. అందువలన అర్ధాకలితోనే లేచిపోతావు. తిరిగి నాల్గింటికి మళ్ళీ ఆకలి అవుతుంది. ఇంటికివచ్చి తినుటకు వీలు పడక అందక అచటనే మళ్ళీ ఫలహారము కాఫీ పుచ్చుకొంటావు. సాయంకాలము యే సినిమా ఫస్టుషోకో పోతావు. పదింటికిఇంటికి వస్తావు. చల్లారిపోయినందుచే అప్పుడూ రుచించదు. అపుడూ అర్ధకలితోనే లేచిపోతావు. ఇది జరిగే గ్రంధమంతాను. దీనికితోడు బీడి సిగరెట్లు అలవాట్లే తోడుగాఉంటే వెంటనే ఊపిరితిత్తుల క్షయ వస్తుంది. దీని ఫలితము నీ వెరుగనిది కాదు. అలవాట్లు మార్చుకో గలిగితే బాగుపడుతావు.

నాలుగు సంవత్సరాలు గడచినాయి. ఒక రోజున యీ కబురు వచ్చింది. వీనికి జ్వరము వచ్చింది. దగ్గు పుట్టింది. క్షయ వచ్చింది. డాక్టరు యస్ నయముకాదని చెప్పాడు. అందువలన యింటికి తీసుకొస్తారట. ఇల్లు బాగుచేయించమని నన్ను ముందుగా పంపారు.

మర్నాడు ఉదయమే యింటికివచ్చాడు. అప్పటికే కాళ్లూ, ముఖమూ వాచిపోయింది. హృదయముకూడా సరిగా పనిచేయడము లేదు. జీవించనని అధైర్యము అతనికికూడా తోచి తన మేనమామతో యిట్లు చెప్పాడు.

నీ వా తెల్లవారుఝామున చెప్పినమాటలు నాకు యిప్పటికీ గుర్తు ఉన్నాయి. మరచి పోలేను. నీకు వైద్యశాస్త్ర మందుగల అభిమానము కొద్దీ గోరంతలు కొండంతలు చేసి చెప్పుచున్నావుగానీ ఇవన్నీ నిజముగా జరుగుతాయా అనుకొన్నాను. నన్ను భయముపెట్టటానికీ యీమాటలన్నీ నాకు చెప్పుతున్నావనుకొన్నాను.

నా మనసులోని తలంపులన్నీ నీవానాడు సరిగా చెప్పగలిగావు. తరువాత క్రమముగా నీవుచెప్పినట్లే జరిగింది. ఏమీపొల్లు పోలేదు.

నేనూ నా లోపాన్ని కప్పుకోనేటందుకే అనవసరముగా నా భార్య నెత్తినమేరము వేసి లేచి పోయేవాడను. నేరము నెత్తిన వేసి లేచి పోవడమే పనిగా పెట్టుకొన్నాను. అందుకు తగినశిక్ష ననుభవిస్తున్నాను. నన్ టుబిబ్లేమ్డ్ అని నోరుతెరచాడు - చుట్టాలంతా ఘొల్లుమన్నారు.

అర్థములేని అనుకరణము

ఒక అమెరికనుమిత్రుని హెచ్చరిక

అర్థములేని అనుకరణము మన ప్రజలయందున్న చెడుగులలో నొకటి. అనుకరణము మనల నెల్లప్పుడును వెనుక పడవేయుచుండును. పశ్చిమదేశములలో విడచివేయబడిన వాటినే మన మనుకరించుచున్నది. వ్యవసాయ యంత్రములును, రసాయన యెరువులును వారిచే విడువబడినవే. రాల్ఫ్బరిచ్చర్డ్సు కెఋధార్ రూరల్ యిండియాలో వ్రాసిన యీ వ్యాసము, భారతదేశమును యంత్రాగారములతోను, కృత్రిమ విధానములతోను నింపివేయ ప్రయత్నించువారికి అపాయ చిహ్నముగా వుపయోగించును.

గ్రామాదులలోని ప్రజలు మూట ముల్లెలతో బయలుదేరిపోయి, వ్యవసాయము ద్వారా నూతన అవకాశములను కలిగించుకొని, సుఖజీవనమును గడుపుటకు, రోడ్డు ప్రక్క ప్రదేశములలో చేరిరి. గడచిన పది వత్సరములనుండి గ్రామీణులీవిధముగ పోవుచుండుట తరుచు అమెరికాలో కాన్పించు దృశ్యము. ఇందుకుగాను దక్షిణ డకోటాలోని పెద్దఅడవులు పెల్లగించి వేయబడెను. పుష్టికరమయినదియును, పెద్ద గాడ్పులను నిరోధించగలిగినదియును, అనేక పశువులకును, గొఱ్ఱెలకును అత్యవసరమైనదియును అగు పశుగ్రాసము దున్నివేయబడెను. మోటారుకారులకన్నను - రేడియోలకన్నను - వ్యవసాయయంత్రములకన్నను నెక్కువ ఆదాయమును చేకూర్చునను తలంపుతో, వ్యవసాయదారులందరు ఆప్రదేశములలో గోధుమ పంటను వేసిరి. ప్రజలంతా భూముల మెరలో పడిపోయిరి. భూములను కొని అమ్మకము చేయువారీ అవకాశమును పురస్కరించుకొని క్రొత్తభూములనువెదకి పట్టుకొనిరి. బంగారు పండు భూములనిచెప్పి మెడారుభూములను

మెరలో పడినవారికి అమ్మిరి. వ్యవసాయము ప్రారంభమాయెను. ఆ యా ముఠాల నాయకులు ప్రజలను ఉత్సాహపరచుచు పనుల యందు నిమగ్నులగునట్లు ప్రోత్సహించుచుండిరి. కాని నిరుత్సాహ పరిస్థితులు- ఎంతో తీవ్రగతితో వారి నావరించెను. పూర్వపు యూదు ప్రవక్తలు భగవంతుడే, శిక్షగా వారికట్టి దుస్థితిని కలిగించెనని చెప్పియుండేవారే. కర్మవిపాకమును కలిగించుటకు ప్రకృతి మాతయే అట్టి పరిస్థితులను కలుగజేయుచుండును. చెట్లు లేనందువలన వర్షపాతము తగ్గెను. ఎరువులేనందున భూసారము తగ్గెను. తినుటకు గడ్డిలేక పశువులు క్షీణించెను. కొద్దికాలములోనే నిస్సారస్థితులేర్పడెను, ఇంతలో ఆకలిగొన్న మిడుతల దండు బయలుదేరివచ్చెను. గాడ్పులు ఎంతో అపకారమును గావించు శత్రువులాయెను. సస్యములుపండి పచ్చగానుండు తరుణమున వేడిగాలి వీచును. పైరువాడిపోవుటకుప్రారంభించును. చెట్లు లేనందువలన గాడ్పుల తాకిడికి తట్టుకొనలేక సస్యములు నేలపైవ్రాలి చచ్చిపోవును. సస్యములు పోయినతర్వాత ఆ ప్రదేశమంతా యెడారిగా మారిపోవును. గాలివీచుటవలన దుమ్ము ఎక్కువగా లేచుట ప్రారంభమగును. కొన్ని సమయములలో సూర్యునికూడా ఆవరించివేయునంత దుమ్ము పైకిలేచును. రాత్రిందివములు సమమగును. మూసిన తలుపులలోగుండా యిండ్లలోనికి దుమ్ము ప్రవేశించును. 5,6 అడుగులయెత్తు మన్నుదిబ్బలు ఏర్పడును. గాడ్పులు లేని తరుణములలో మిడతలదండు సస్యములనునాశనము చేయును. మొత్తముమీద వారి ప్రయత్నములు అన్నీ విచ్ఛిన్నములై పోయెను. ఈ పరిస్థితులలో అమాయకప్రజలు చేయునదేమియు లేక వగచుచుందురు. ఆకలిబాధ వారి ననేక ప్రదేశములకు తీసుకొనిపోయి, అనేక ప్రయత్నములను వారిచే చేయించెను. కాని అసహజముగా చేయు వ్యవసాయ ప్రయత్నములు ఫలించవను పాఠమును బోధించుటకో యన, ఆ ప్రయత్నము లెంతమాత్రము కలిసి రాలేదు. కార్ల యొక్కయు, రేడియోల యొక్కయు, వ్యవసాయ యంత్రముల యొక్కయు శకము అయిపోయినది. ధనమును గణించుటయే ప్రధాన లక్ష్యముగాగల, సర్వవినాశన హేతువగు భయంకర పరపీడనా విధానమునకు బానిసలై పోయినారు పాశ్చాత్యులు.

తరములకొలదిపురాతనమైనది భారతదేశము. అనేక ప్రయోజనకరమగు సిద్ధాంతములను అనుభవపూర్వకముగ తెలుసుకొనియున్నది. ప్రస్తుతపరిస్థితులకు అనుగుణ్యముగ అసత్య విధానమును నెలకొల్పుటకు గ్రామాదులలో ప్రజాసేవకులు పనిచేయుచున్నారు. అది పరపీడనవలన జీవించు పాశ్చాత్య విధానముకాదు. మనము పాశ్చాత్యులనుండి నేర్చుకొనవలసిన అంశము లెన్నో యున్నవనునది మరువకూడదు. వారు చేయుచున్న నూతన విషయ పరిశోధనలు-నూతన సిద్ధాంతగ్రహణముతోపాటు వారి లోపములనుకూడా గమనించవలెను. కండ్లుమూసుకొని పశ్చిమ దేశముల ననుసరించుట పొరపాటు - అట్లు అనుకరించి మనదేశమును, ప్రజలను తాత్కాలిక దురవస్థలపాలు చేయకూడదు.

అలోపతీ అంతర్ వ్రణమును అరికట్టిందా?

మృ. ఆం.

ప్రభుత్వ మన్ననలపొందిన మందు వైద్యమునందు పామరజనమునకు అత్యధికమగు వ్యామోహముగలదు. గుణము త్వరగాకనబడు తుందను వెర్రి నమ్మకముతో పామరజనమంతా ఆ త్రోవనే బోతున్నారు. ఏమీ గుణము లేకపోతే ఇన్ని ప్రభుత్వములు, ఇన్ని సంఘములు ఇంతసొమ్మును వ్యయపరస్తాయా యను మూఢ విశ్వాసముతో పండితమన్యులందరు ఆబాటనే పోతున్నారు. ఈ రెండు వర్గముల వారికిని సామాన్య జ్ఞానము కూడా లేదని చెప్పుటకు సాహసిస్తున్నాను. ఎందుకన్నదీ సోదాహరణముగా నిరూపిస్తాను. మానవకోటి రోగముల బారినుండి తప్పించుకొనుటకు ఉపయోగపడుటకు తమధనమును అంతాగాని, కొంతగాని వినియోగపరచు దాతలు విదేశాలలో చాలమంది గలరు. కార్నిజీట్రస్టులుగాని, రాక్‌ఫిల్లరు ఇన్‌స్టిటుషన్‌లుగాని యిందుకు ఉద్దేశింపబడినదేను. అమెరికన్ కాన్సరు అను సొసైటీకూడ ఈకోటిలోనిదే. ఈసంఘమునకు అధ్యక్షుడగు, డాక్టరు ప్రాంకు. ఇ. అడయిరు 'అమెరికన్ మెర్క్యురీ' జూన్ నెల సంచికలో అంతర్ వ్రణముల బాధలను తగ్గించుటకు తమ సంఘముచేసిన కృషినిగూర్చి వేనోళ్ళపొగిడాడు. ఆబాధలను తగ్గించుటకు శాస్త్రము చాలా బాగా సాయపడ్డదన్నాడు. వారి అభిప్రాయములను వ్రాతలను పరామర్శిద్దాము. ఈ వ్రాతలను పరామర్శించుటకు పూర్వము ఒక చిత్రమునుగూర్చి ముందుగావ్రాస్తాను.

వ్రాయబోవు విషయమునందు గాఢాభిమానము కలగగలందుకు యీ రోగము వలన కలుగు అసంఖ్యాక బాధలను గూర్చి చాలా ఎక్కువగా వ్రాస్తారు. ఈ బాధల వలన సంవత్సరమునకు యెంతమంది యేయే దేశములలో మృతిచెందుచున్నదీ వ్రాస్తారు. ఇందులో కాలమరణములెన్నో, అకాలమరణములెన్నో వ్రాస్తారు.

ఈబాధలను తప్పించుకొని పోగలందుకు శాస్త్రము (అలోపతీవైద్యశాస్త్రము) యెంత సాయపడిందీ తరువాత పేరాలోనే వ్రాస్తారు. వ్రాతలలోని యీ తేడాలవలన పామరలోకమంతా దిగ్భ్రమచే వీరుచెప్పిందల్లా యథా తథాగా స్వీకరిస్తుంది. ఇది మందు వైద్యుల వ్రాతల మర్యాద. డాక్టరు అడయరు కూడా ఈవరవళ్ళలోనే వ్రాశాడు. చాలా శతాబ్దముల నుండి జనసామాన్యము అంతర్ వ్రణ శబ్దము వినగానే భయపడుతున్నారు. ఈ వ్యాధికి చికిత్స లేదనియు మృత్యువుకు దారి తీస్తుందనియుచాలామందిఅభిప్రాయపడినారు. మృత్యువన్నా కోరదగ్గదికాని యీ బాధలు మాత్రము భరింపరానివని చాలామందినమ్మకము. అర్థశతాబ్దము వెనుకవరకు అలోపతీ దీనినిగూర్చి యేమీ తెలుసుకొనలేదు గాబట్టి యే సహాయము చేయలేకపోయినది. శాంతముగా చనిపోవుటకన్న మరొక మార్గమును చెప్పలేదు. ఆబాధలు తెలియకుండా ఉండగలందుకు పదేపదేమత్తుమందులను యెక్కించేది. ఇప్పుడన్ననో అట్లుగాదు. శాస్త్రజ్ఞులు చేసినకృషి ఫలితముగాను దాతల విరాళముల ఫలితముగాను క్రొత్త మార్గముల కనుగొన

గలిగాము. మానవలోకము యీ ఫలితము లను పొందుచున్నది. ఇకను యీ చర్మ వ్యాధినిచూచి భయపడ నవసరము లేదు. అంతర్ వ్రణముల పుట్టుకనుగూర్చి దాని నివారించుటకు అవసరమగు మార్గములను యెన్నిటినో తెలుసు కొన్నది. తెలుసు కొంటున్నది.

నిజము చెప్పవలెనంటే అంతర్ వ్రణములతో బాధలు ఆరోజుకు ఆరోజు పెరిగిపోవు చున్నవి. మిగిలిన రోగములతో కలిగిన చావులకన్న యీ రోగముతో కలుగుచున్న చావులు చాలారెట్లు యెక్కువగా నున్నవి. ప్రతి వైద్యునకు యీ విషయము తెలుసు. ఈ రోగముయొక్క పుట్టు పూర్వోత్తరము లను చికిత్స విధానములను తెలుసు కొనుటకు చాలా ధనము వ్యయమగు చున్నది. చాలా గ్రంథములు కూడా బయటపడు చున్నవి. కానీ యీ రోగము యొక్క పుట్టుకను గూర్చి యీ గ్రంథములేవీ చెప్పలేదు. అసలు సంగతులను చెప్పిఉంటే దీనివలన కలుగుచున్న చావులసంఖ్య వెంటనే తగ్గి పోయెడిది. ఈ గ్రంథములన్నీ పురాతన మందు వైద్యమును అనుసరించి వ్రాయ బడినవేగాని అందుకు వ్యతిరేకముగా వ్రాయ బడినది ఒకటికూడా లేదు. ఈ ఖర్చు పెట్ట బడుసొమ్ము అంతయు ఆ శాస్త్రీయ పద్ధతు లకు అనుకూలముగానే వెచ్చింపబడుచున్నది. ఈ రోగమును కుదుర్చుటకు వారి శాస్త్రము నకు అనుకూలముగా చెప్పు నవీన పద్ధతులు గలవు. ఒకటి యక్సురే చికిత్స విధానము. రెండవది రేడియము చికిత్స. ఈ రెంటిలోను ముందుగా బయట పడినది యక్సురే ట్రీట్ మెంటు. దీనిని కనుగొని షుమారు నలుబది సంవత్సరములు గడచినవి. మొదటలో నీ విధానముతో ఈ రోగములన్నీ రూపు మాసి పోవునని తలయెత్తవని యేమేమో వ్రాసినారు. కానీ పది సంవత్సరములు గడచినవో లేదో యీ విధానములోని గుణములు బయటపడినవి. దీని వలన రోగము నయమగుట లేదనియు వృద్ధి అగు చున్నదనియు తెలుసు కొన్నారు.

రెండవది రేడియముచికిత్స. యక్సురేతరువాత రేడియము ట్రీట్‌మెంటును కనుగొన్నారు. క్లోరోఫారము ఇస్తే స్పృహలేకుండా పడి పోతాము. ఇదివరకు ఆపరేషను చేయుటకు పూర్వము క్లోరో ఫారమును ఇచ్చేవారు. రోగికిబాధ తెలియకుండాఉండేది. ఆపరేషను తేలికగానే జరిగిపోయేది. ఇప్పుడన్ననో కోకెయిన్ వ్రాస్తారు. దీనితో స్పర్శజ్ఞానము పోతుంది. కళ్ళతో చూస్తుండగానే కోసివేయ వచ్చు. నిప్పును ముట్టుకుంటేనే కాలుతుంది. కాలుచున్నట్టు కూడా మనకు తెలుసుంది. రేడియమును ముట్టుకొంటే మనకు తెలియ కుండానే కాల్చివేస్తుంది. ఈ స్వభావము గల యీ లోహమును తంతువుల ద్వారా అంతర్ వ్రణముపుట్టినచోటికిపంపిఆమురుగును కాల్చివేస్తారు. ఆ చోటును కాల్చివేసిరేగాని రోగపదార్థపు తయారును తగ్గించలేదు. అల వాట్లను మానలేదు. అందువలన రోగ పదార్థము అచటకేవచ్చి చేరుకొనును. దీని వలన కలుగు బాధలు వర్ణనాతీతమైనవి. రేడియము వేయించుకొన్న తరువాత రోగము నయము కాక బాధలు పెరిగిపోయి చని

పోయిన ఒక రోగి చరిత్రను వ్రాస్తాను. అ సంఖ్యాక చరిత్రలలో నిది ఒకటి.

ఈమెకు నలుబది సంవత్సరములు ఉంటాయి. గర్భకోశములో పుండుపుట్టినది. దీనికి ఆయుర్వేద యునానీ మందులన్నీ వాడారు. ఏమీతగ్గలేదు. చివరకు మద్రాసు తీసుకొని వెళ్ళారు. డా. యల్. ఈమెను పరీక్షచేసి కాన్సర్ ఆఫ్ ది యుటెరస్ (గర్భకోశము లోని వ్రణము) అన్నాడు. ఆయనయు తనకు తోచిన మందులన్నీ వాడాడు గానీ యేమీ ఉపయోగము లేకపోయినది. చివరకు రేడియము ట్రీట్‌మెంటు చేయించుకో మన్నారు. సరేనని జనరలు హాస్పిటల్‌లో ఆచికిత్సను పొందినది. అప్పటికి తగ్గిపోయినది గాని ఆరునెలలు గడచినదోలేదో మరల తలెత్తినది. కుసుమము యెక్కువగా వెడలి పోయేది. బాధలు ఇదివరకుకన్న చాలా పెరిగిపోయినాయి. సంవత్సరము గడచినదో లేదో యీ లోకమును దాటిపోయింది.

మరొకరోగి చరిత్రను వ్రాస్తాను.

ఈమెకు నలుబది అయిదు సంవత్సరములు ఉంటాయి. ఆరోగ్యవంతురాలేను. కుడి స్తనములో గడ్డలులేచుట ప్రారంభించినాయి. భరింపరానిబాధలు కలుగచేసినాయి. వాటిని తీసివేశారు. మరల కనుబడినాయి. యక్సు రేలోకాల్చివేశారు. మళ్లీ ప్రత్యక్షమైనాయి. ఈతడవ రేడియమును ఉపయోగించారు. దీనితో తగ్గిపోయింది. నాలుగునెలలు గడచినదోలేదో మరల ప్రత్యక్షమైనాయి. ఆశ లేదని మందువైద్యులు వదలేశారు. ద్రాక్షపండ్లతో నయముచేయ చూచారుగాని ఉపయోగపడలేదు. అంతరవయవములన్నీ శిథిలమైపోవుటచేత ఉపయోగము కలుగలేదు. డాక్టరు అడయరు ఇటువంటి కేసులనుగూర్చి యేమీ మాటాడరు.

రిసర్చి పేరుతో కొన్నికోట్ల డాలర్లు ఖర్చగు చున్నవి. ఇంతఖర్చు అయినప్పటికినీ ఉపయోగము లేకపోవుటయేగాక రోగము పెరిగిపోవు చున్నది. ఈ సొమ్ములో నాల్గవవంతు సొమ్ము అయినా ఉపయోగకారులగు మిగిలిన విధానములకై వెచ్చింపబడిన నింతకుచాలారెట్ల ఉపయోగము కనబడేది. ఈ ఒకభాగము మీద నింతకాలము ఇంతసొమ్ము వెచ్చించారుగాన నికను మిగిలినభాగములమీద సొమ్మునువెచ్చించుట ఉచితముగా కనుబడు చున్నది.

ప్రఖ్యాతవైద్యవరు లందరును అంతర్ వ్రణములు ఈ పద్ధతులతో నయముకావనియు, క్రొత్త పద్ధతులను కనుగొనవలెననియు అభిప్రాయపడుచున్నారు. మనముతిను ఆహారము లోని సేంద్రియలోహలవణముల పరిమితి తగ్గుటచేత నీ రోగమువచ్చుచున్నదని డా. డోనాల్డు యమ్. బల్కులే యం. డి. అభిప్రాయపడుచున్నారు. జార్జి సార్వభౌమునికి చికిత్సచేసిన సర్ ఆర్‌బత్‌నాట్‌లేన్ కూడా ఇదే అభిప్రాయమును వెలిబుచ్చాడు. ఆకు కూరలను ఎక్కువగాతింటే యీ బాధలు ఉపశమిస్తా యన్నాడు.

ఎంతక్రొత్తత్రోవలు త్రొక్కమని డా. అడయారు వ్రాసినా అవన్నీ పురాతన మందు వైద్య ఒరవళ్ళలోనివేను.

మానవుని అలవాట్లకును, అంతర్ వ్రణముల కును గల సంబంధమునుగూర్చి తెలుసుకొన వలసిన తరుణము ఆసన్నమైనది.

నాగరికుల మనుకొను వానిలోనే ఈవ్యాధి యెక్కువగా నున్నట్లును,నాగరికతతో బాటు ఇది పెరిగినట్లును, అనాగరికులలో ఇది లేనట్లును తెలియుచున్నది.

చివరకు డా. అడయరు ఏమన్నాడంటే,అమెరికన్లు తృప్తికరముగా ధనమును ఇస్తే యీ సంఘసభ్యు లందరూ ఈ విషయములను పరిశోధించుటకే తమ జీవితములను వినియోగింప నిశ్చయించారు.

ఇంతధనమును ఇస్తూఉన్న దాతలకు ఈ ఒక భాగములోనే ఈ సొమ్మునంతనూ వెచ్చించక ఉపయోగ కరములని రుజువు చేయబడిన మిగిలిన భాగములకై సగము సొమ్మునైనా వెచ్చింపమను అధికారము గలదు.

ఇపుడు ఉపయోగించుచున్న విధానములను గూర్చి డా. అడయారు ఈ క్రింది అభిప్రాయములను వెలిబుచ్చుచున్నాడు. ఎక్కువ వేగముగల యక్సరే త్వరగా లోనికిపోవును గాన వ్రణములు త్వరగాను మొదటిక్లలను మాడిపోయి నయమగును. మానవ దేహములోని విద్యుత్ప్రవాహము చాలా తక్కువ వేగము గలది. మనము ప్రయోగించు విద్యుత్ కూడా అందుకు అనుకూలముగానే ఉండవలెను. మనము ప్రయోగించు విద్యుచ్ఛక్తి గమనవేగము అధికమగుటవలననే ఈబాధలు వచ్చుచున్నవను విషయమును డా. అడయరు గ్రహించలేదు.

అంతర్ వ్రణమును మొదటలోనే కనుగొన్నట్లయితే ఈ చికిత్సల వలన చాలా త్వరగానే కుదురునని డా. అడయరు అభిప్రాయపడుచున్నాడు.

పై లక్షణములకు మాత్రమే చికిత్సచేయు ఈ విధానములవలన అంతర్ వ్రణములుపోవు. ఎంత పెందలకడ కనుగొన్నప్పటికినీ యివి రూపుమాసి పోవనుటకు ప్రఖ్యాత వైద్యవరుల వ్రాతపై నిదర్శనములు- క్రొత్త పద్ధతులతో అంతర్ వ్రణములను అరికట్టామని డా. అడయరు ఎంత చెప్పినప్పటికినీ ప్రజలు మాత్రము ఈ మాటలను నమ్మలేరు. ఉపయోగ కరములైన మిగిలిన పద్ధతులకై ఈ సొమ్ములోని సగమునైనా వెచ్చించమని నిర్మొగ మాటముగా అడగక పోరు. అన్నీ కాలమే చెపుతుంది.

జలము

సి. హెచ్. కుమారస్వామిగారు

స్నానము

చన్నీటి స్నానము, వేడినీటి స్నానము, రెండు విధములు గలవు. అందు చన్నీటి స్నానము ప్రవాహోదకమునందు ప్రాతః కాలమున చేయుటయే మిక్కిలి మంచిది. ప్రాతఃకాలమున ప్రవాహోదకము లోపల గం లు మొదలు సూర్యోదయము వరకు, క్రిమి, అడుగున బురదలో నుండును. నీరున్నూ నిర్మలముగానుండు ను గాన ఆసమయము నందు స్నానము చేయుచుండుట వలన సర్వరోగములూ మందులతో నిమిత్తము లేకుండా శాంతించును. స్నానానంతరము కొంచెము కొంచెము చన్నీటిని "మూడు అంజెలుల, చన్నీటిని" పానముచేసిన రోగ నివృత్తి అగును. మరియు ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా కొద్ది కొద్దిగా చన్నీటిని పీల్చుటవలన, సర్వ నేత్ర రోగములు - శిరోవ్యాధులు యింద్రియసంబంధవ్యాధులు హరించును. వేడినీటి కిట్టి శక్తిలేదు. కాని శరీరమునందు మురికిని పోగొట్టుటలో రెండు విధములయిన నీరునూ సమానమే!

అయిననూ చన్నీటివలన శరీర రక్తనాళములు చురుకుగా పనిచేయును. సహజోష్ణమును నిచ్చును. అట్టి సహజశక్తి వేడినీటి కుండు లేదు. వర్షము కురియునప్పుడు చినుకులలో నడచుట, తడసిన శరీరమును అరచేతితో రుద్దుకొనుట వలన శరీరమునకుమంచి జీవశక్తి వృద్ధయించును. గాన సర్వోత్తమమైన దగు చన్నీటిస్నానమే అధిక ఆరోగ్యదాయకము అని చెప్పితినని, స్నానము చేయుటచేతనే ఆరోగ్యము రచేతిలోనిదని, మోక్షము వచ్చునని, రోజున కనేక మారులు స్నానముచేయుట, రోజంతయూ నీటితోగాని, తడి బట్టలతో మడివలననైన) గాని నానుచూ నుండుట, పెంకు తొక్కి తిమని స్నానము చేయుటయూ, యీలాంటివి మూర్ఖత్వమును వెల్లడించునేగాని అవి మోక్ష ఆరోగ్యదాయకములు కానేరవు. నియమానుసారముగా వర్తించినప్పుడే స్నానము యొక్క ఫలితముగాని "మితిమించిన గారెలైననూవిషమే'' నను సామెతననుసరించి యిది యును నపాయకరమనే, యెరుంగవలెను.

యింకొక్క విషయముకూడ ముఖ్యముగా ఆచరించవలెను. వర్షాకాలములో వరదలు, వెల్లువలువలన అన్నినదులలో, జలము యెంతో మురుకులు బురదలుగానుండునుగాన యిట్టి దశలో ఆనీటిని శుద్ధిచేయకుండా త్రాగుట అపాయకరము గాన మానవలెను.

జలమందలి మలినములు

ఇంచుమించు 130సంవత్సరములకు పూర్వము నీటిని మూలపదార్థముగ నెంచిరి కాని తరువాత వైజ్ఞానికుల కొన్ని పరిశోధనములవలన అది ప్రాణవాయువు, జలవాయువులు కలియుటవలన నేర్పడిన ద్రవమని తేలినది. తరువాత ప్రయోగశక్తి ద్వారా కూడా వైజ్ఞానికులు జలముయొక్క విశేష వుపయోగమును పొందిరి.

జలములో ముఖ్యరూపములుగా మూడు రకముల, అశుద్ధములు కలియుచూ నుండును. 1 నిర్జీవవస్తువులు:— ఇందులో కూడా మూడు విభాగములుగా కలుస్తూవుండును. (౧) యిసుక - మట్టి-అడుసు, యీలాంటివి శరీరమునకు (అంత హానికరములు గా. వు

(౨) తీరు, తీరుగల రసాయనిక ద్రవ్యములు, ఖనిజపదార్థములు, యీలాటివే కొన్ని రక ముల, లవణములు, క్షారములు, మొదలగు నవి. ఇందులో యీక్షారములు శరీరమున కిచ్చు లాభములకంటె, అధికముగా ప్రేగు లకు హానిని కలుగజేయును.

ఎందువల్లననగా:— ఇవి లవణ రూపముతో నున్నచో ప్రేగులలోనికి పోయినతర్వాత ఒరి పిడిని కలుగజేసి గాయపరచును. దగ్గరిలో నున్న ఆసనమునకు కూడా హానిని కలుగ జేయును. కొండలు రాతిప్రదేశములలోని జలములో పిండియొక్కభాగము (పర్కైంటేజి) అధికముగా నుండును. వీటివలన కూడ జీర్ణకర్మకు హానికరము (౩) మరణ జంతువులు, కీటకపక్ష్యాదులు పడి నీరు చెడి పోవును. ఖార్ఖానాలు, పారిశ్రామికాలయ ములు మొదలయిన వాటివలన పరిత్యక్త మయిన నీరు, వస్తువులు, త్రాగు నీటిలో కలి యుట వలన నీరు చెడి పోవును. మలమూత్ర విసర్జనాదుల వలన కూడా చెడిపోవును. ఈ లాటి నీటి వలన భయంకరమగు హాని కలుగును.

౨. సజీవవస్తువులు:—నీటిలో కూడ మూడు విభాగములుగా నుండును. (౧) ఆకు, అల ములు, చిన్నచిన్న మొక్కలు వున్న జలము శరీర చర్మవ్యాధులను గలుగజేయును. (౨) వృక్షజాతితో కూడుకుని యున్న జలము. ఇది చిన్నచిన్న అన్యజీవాణువులతో కలసివున్నం దున ఆరోగ్యమునకు హానికరము. (౩) తీరు-తీరుగల జలము, జంతువుల గుడ్లు, మొద లగునవి నాచు కలసిన జలము శరీరమునకు హానికరము.

అయితే మరి అశుద్ధజలములయొక్క చెడుగు లనుగూర్చి యింత భయంకరముగా చెప్పు చుంటిరి. ఈ అశుద్ధతను పోగొట్టి శుద్ధ జలమును త్రాగుటకు ఏమీ మార్గములు లేవా?యని మీ మనస్సునకు కలుగవచ్చును. అందుకు ఆచరించిన యెందుకు లేవనియె ప్రస్తుత నా సందేశము (యివి తరువాయిగా వివరిస్తాను.)

మనకు స్వచ్ఛతమ మగు జలము కావలసిన పక్షమున విమానములపై మేఘముల కడ నుండి తెచ్చుకొన వలసివచ్చును. అయిననూ అవి మేఘములకడనుండి క్రిందకు వచ్చునపుడు వానిలో కొన్ని దుర్వాయువులు కలియుటచే పరిశుద్ధి నొందజాలదు. కనుక మనము తయారు చేసుకొనుట వలన శుద్ధోదకమును సర్వదా సిద్ధము చేసికొన వచ్చును.

అసలు శుద్ధ జలమునకు రుచియూ రంగునూ యుండవు. మనము పానముచేయు నీటికిగల రుచి దానిలో లీనమైయున్న వాయువు వలన నేర్పడినది. నీటిలో కరగిన చక్కెర, నీటికి మాధుర్యమును బుట్టించి నటులనే, తదంతర్గత మైన వాయువే దానికి అరుచిని కల్గించు చున్నది. నీరు నిలచియుండు ప్రదేశములను బట్టి దానికి వర్ణమున్నట్లు మనకు తోచునే గాని స్వచ్ఛజలములకు ఏవర్ణముండదు. ఉదకముయొక్క పారిశుద్ధ్యమును కనుగొన వలయునన్న "నీటినుండి - నావలివస్తువులను స్వచ్ఛముగజూడనగును. ఇదియే దీనికి ముఖ్య పరిశోధనము"మరియు నీటినిమరగగాచినపుడు అదియంతయూ నావిరిగామారి అడుగున నెట్టి కాలుష్యములూ లేకున్నచో నాజలము శుద్ధ మయినదని మనము తెలుసుకొనవచ్చును.

మనము తయారుచేసుకున్న శుద్ధజలము లభింపనప్పుడు వర్షజలము నుపయోగింపవచ్చును. అది భూమిమీదకు పడుటకు పూర్వమే దానిని సంగ్రహించిన, భూమిపై జలముకంటెనూ వుత్తమమయినది. కాని శుద్ధజలము మాత్రము కానేరదు. అటుల కానిచో నీరు భూమిపై పడినతర్వాత భూమిమీద మలినములు కలియుటవలన కలిగే అనర్థకములుపై కారణములవలన మా పాఠకులు తెలుసుకునే వుందురు. సదా శుద్ధజలములను స్వీకరించుట వుత్తమ విధానము.

నూతులు

వర్షపునీరు భూమిలో నింకి యూటలేర్పడి ఆయూటలు నూతిలోనికి బ్రవహించును. నీటిలో కరగు పదార్థము లా ప్రదేశమునందేవైన యున్నచో నవియూ కూపోదకమునందు చేరును. గాన సాధారణంగా యిసుక నేలలయందు నుండు నూతులలోని నీరు కొంత వరకు పానయోగ్యము. పల్లపు నేలల యందును, పెంటవేసి పైరుపెట్టిన తావులందునూ, వృక్షచ్ఛాయలయందునూ, స్మశానములయందునూ, వుప్పుమట్టినేలల యందునూ నుండు నూతులలోని నీరు శుద్ధము కాదు. సున్నపురాతినేలలయందలి నీరు రోగమును తప్పక కల్గించును.

మరియు దిగుడు భావులలోని నీరున్నూ ఆరోగ్యమైనది కాదు. వీనిలో జలకమాడుట, దంతధావనము, పాత్రలుతోముట, బట్టల నుతుకుట, పశువులకు నీరుపెట్టుట, కడుగుట, ఎచ్చటెచ్చటనో అశుద్ధములను త్రొక్కిన పాదములతో దిగుట, మరికొందరు చెప్పరాని పనులనుకూడ ఆనీటిలో సల్పుచుందురు. యిట్టి జలమును త్రాగుట కుపయోగించు ప్రదేశములయందే నారికురుపులు మొదలగు వాటి బాధ మెండుగ కల్గుచున్నది. ఇట్టి ఆచరణలను ఎంతత్వరలో మనము మానిన అంత ఆరోగ్యవృద్ధిని పొందుతాము.

తటాకము

ఇదియునుగాక చెరువుల నీటిని పానీయముగా నుపయోగించునపుడు మన మెంతో జాగ్రత్తవహించవలయును. గ్రామమునందలి మలినములు తటాకమునందు చేరకుండునట్లు చూచుట, పశువులకు నీరుపెట్టుట, కడుగుట, స్నాన, మల మూత్ర విసర్జనాదులు మానుట, బట్టల నుతుకకుండుట, యిత్యాది కృత్యములందు జరుగకుండ చూడవలయును. ఒకవేళ నీటికే, అవుసరమైనచో ఆనీటినిబయటకు తెచ్చుకుని వుపయోగించవలెను. ఇంకా తటాకములలోని నాచు, తుక్కు మున్నగు కశ్మలముల నప్పుడప్పుడు తీయించుట, గోగులు మొదలయినవాటిని అందూరవేయనీయకుండుట, చేపలను అందు పట్టనీయకుండుట, చేయవలయును. చేపలవలన ఆనీటియందున్న మలినములు ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రము చేయబడునట్లు ప్రకృతవైచిత్ర్యమైయున్నది.

ప్రవాహములు

నదీజలమునందునూ వివిధములగు మాలిన్యము లుండును. కీటక, జంతు, పక్ష్యాదులు, మృత కళేబరములు పడి కుళ్ళుచుండును. బహిః ప్రదేశములయందలి మురుగుడు అందులో చేరుచుండును. అయిననూ ప్రవాహోదకము పానయోగ్యమగుట కేమికారణము? నీటిలో కలసియుండు ప్రాణవాయువు ఆమురు

గుడు పదార్థములతో కలసి మలినములను పోగొట్టి మన ఆరోగ్యమున కనుకూలించు స్థితిని నీటికి కలుగజేయును. ఇందుకు నది ప్రవహించునపుడు క్రొత్త ప్రాణవాయువు నీటిలో చేరుచూ వ్యయమయిన ప్రాణవాయువును మరల పూర్తిచేయు చుండును. ఇందువల్లనే ప్రవాహోదకము పానార్హమైనది; ఆరోగ్య మైనది. కాని వరదలకాలమందు బురదలతోగూడిన నురికి నీటిని మాత్రము ప్రవాహోదకమైననూ శుద్ధపరచి త్రాగుట మంచిది.

సముద్రజల మెప్పుడునూ త్రాగుటకు పనికి రాదు. మాసమున కొకతూరయిననూ సముద్రజలమునందు స్నానముచేయుటవలన చర్మరోగముల మాన్పునని పూర్వులు చెప్పుదురు. ఇక కర్తవ్యాంశమునకు వచ్చెదను.

యెట్టి నీటినైననూ యీ క్రింది ప్రక్రియలలో దేనివల్లనైనా శుద్ధపరచి వుపయోగించిన శరీరారోగ్యమున కెంతయో సహాయము నిచ్చును.

ఆవిరితో శుద్ధజలమును తీయుట

ఒక పాత్రమునందు నీటినిపోసి దానిపై మూతనమర్చవలయును. ఆమూతకు నొక సన్నని రంధ్ర మేర్పరచి, ఆరంధ్రముగుండా ఒక వంకరగల గొట్టముయొక్క యొకవైపు చివరను ఆ పాత్రాంతరమం దుంచవలెను. తరువాత ఆపాత్రమును వెచ్చచేయుచుండవలయును.

ఇక గొట్టముయొక్క రెండవవైపు చివరను మరియొకపాత్రయందుంచి అందులోనికి గాలి చొరబడకుండునట్లుగా మూత నమర్చుము. అప్పుడు మొదటిపాత్రయందలి జలము వుష్ణముచే ఆవిరియై రెండవపాత్రలోనికి వచ్చును. అప్పుడు దీనిని చన్నీళ్ళలో నుంచినయెడల చల్లదనమువలన ఆ యావిరి మరల ద్రవరూపము నొంది శుద్ధోదకముగా తయారగును. నీటిలోని మాలిన్యము లన్నియూ మొదటి పాత్రముయొక్క అడుగుభాగమున నిలిచిపోవును. పై విధముగ శుద్ధిపరచిన నీటినే (డిస్టిల్డ్ వాటర్ గా) అమ్ముచుందురు. ఇటులనే వర్షజలముకూడ ప్రకృతి వలన సిద్ధపరుపబడినదేకదా!

సూర్యరశ్మియే అగ్ని, మొదటిపాత్రయే భూమి, రెండవపాత్ర ఆకాశము. సముద్రములు మున్నగు జలాశయములందలినీరు సూర్యకిరణముల యుష్ణముచే నావిరియై గగనమార్గమున (గొట్టముద్వారావలె) నెగసి మేఘరూపమున బరిణమించుచున్నది. అట్టి జలధరమునకు చల్లని వాయువు తగులగనే యవి వర్షబిందువు లగుచున్నవి. అట్టి వర్షము భూమిమీద పడునప్పుడు దానిలో ప్రాణవాయువు లీనమై దానికి రుచినిచ్చుచున్నది. ప్రకృతి లీలావైచిత్ర్యమెంత గొప్పతనమో చూచితిరా!

వడియకట్టుట : మరియొక సులభాచరణ నీటిని మంచి సాఫయిన తెల్లటివస్త్రము 4, 3 పొరలుగా మడతవైచి దానితో (వడియకట్టవలయును. తర్వాత 10 నిమిషములవరకు మరుగకాచుము. దీనివలన అందులోని ఇసుక, సున్నము, మట్టి మొదలగు మలినములువడియపోయుటలోనే చాలావరకు తొలగిపోవును) వుడికించుటవలన క్రిందకు చేరుకొనును. రోగములకు మూలమగునవి పోవును గాన అప్పుడు శుద్ధోదకము తయారవును.

వాయువు, ఎండతగిలిననూ నీరుశుద్ధములగును. ప్రసిద్ధ వైజ్ఞానికులగు డాక్టరు నీలరత్నధర్ (బొంబాయి) గారి అనుభవనీయమైన అభిప్రాయ మిది:—

నీటిని స్పష్టమైన యెండలో కొన్ని గంటలువరకు వుంచినచో ఆట్టినీరు శరీరమునకు యెంతో ఆరోగ్యమునిచ్చును. మరియు, గాయములు మొదలగు వాటిని కడుగుటకు లోషన్ వాటరు వలె వుపయోగించును.

కొంతమంది జలమును శుద్ధిపరచుటకు నీటిని బాగా పొంగు వచ్చేవరకు కాచి దానిలో కర్పూరము వేయుదురు. తర్వాత 4 పొరలు గల శుభ్రమగువస్త్రముతో వడియపోసి యుపయోగించుదురు. ఇదియు నొక మంచి నియమమే!

జలమునందుగల రోగకీటాణువులు, క్రిములను నిర్మూలపరచుటకు పొటాసియం పర్మాంగనెట్ అనే పొడరును ఆనీటిలో కలపినచో నుపయోగపడును. వ్యాధులుగల దినములలో అప్పుడప్పుడు మ్యునిసిపాలిటీవారు బావులు మొదలగు జల ప్రదేశములలో జలమును శుధపరచుటకని యీ పొడరునే కలిపెదరు. ఈ విషయము సామాన్యముగా అందరెరిగినదే !!!

కావున జలమును శుద్ధపరుపవలెనన్న పైన తెల్పిన అన్ని నియమములూ ఆచరింప నవుసరముండదు. ఎవరికి యేది అనుకూలముగా అందుబాటుగా ఆచరింప వీలుండునో ఆవిధిని మాత్రము ఆచరించిన చాలును. కాని నిత్య వడవడికొరకై మొదటి ఆచరణయే అన్నిటి కంటె వుత్తమానుకూలమని నాఅభిప్రాయము.

మరియు నిట నొక్క సంగతిమాత్రము చెప్పెదను. కొన్ని ప్రదేశములలో వరదలకాలము నందుసహా బురద, మట్టి,మలినములతో కూడు కున్న నీటిని శుద్ధిచేయుటకు చిల్లగింజగంధము మొదలగు నోషధులనుకలిపి శుద్ధిచేయుదురు. ఇందువలన ఆనీటి యందుగల మలినములు విరిగి నీరు నిర్మలత్వము చెందును.

ఇంకొక్క విషయాన్ని మాత్రము తెలిపి ఈభాగమును పూర్తిచేయుదును.

ఎట్టి ప్రదేశములందైననూ, ఎట్టి స్థితియందైననూ, ఎవరైననూ, నీటిని సదా కాచి, వడియపోసి, చల్లారిన శుద్ధజలములనే త్రాగుట సర్వోత్తమమయినది.

పైన తెల్పిన నియమములచే నెల్లప్పుడు శుద్ధిపరచి త్రాగుట ఆరోగ్యమున కెంతో ఆవశ్యకమే (శ్రేష్టము). ఒకవేళ ప్రతిరోజు వీలుపడనిచో సమీపములలో కలరా, టైఫాయిడ్, మశూచి మొదలగు వ్యాధులు వ్యాపించిన సమయమందైనా ఆవశ్యకముగా యీవిధులను ఆచరణలోనికి పెట్టుట ఎంతో అవుసరమై యున్నది. జలముచే రానున్న ప్రమాదములు తొలగిపోవలెనన్న సర్వోత్తమములగు నీ ఆచరణలను వుపయోగించుట యె శ్రేష్టము.

జలమును మితముగా త్రాగవలయును

ఇంకా నీటినిత్రాగేవిషయములోకూడా కొన్ని నియమములు లున్నవి. మన భోజనమునకు నిజమయిన అకలినిబట్టి ఆచరించుట యెంత వుచితమో? ఆ విధంగానే నీటిని త్రాగుటకు కూడా మనయొక్క నిజమయిన దాహమును గుర్తెరిగి కావలసినంతవరకే త్రాగుట అంత వుచితము.

కొంతమంది భోజనసమయములో నీటిని బొత్తిగా త్రాగక దాహమును అణచివేయుదురు. కొందరు కుత్తికవరకూ అమితముగా త్రాగెదరు. ఈ రెండు పద్ధతులునూ మంచివి కావు. సరియయిన దాహమును అనుసరించి భోజన మధ్యమందునూ, ప్రారంభముననూ, తర్వాతగూడ తగినంత నీరును త్రాగుట ఆరోగ్యమునకావశ్యకము. విడిసమయములయందైననూ నిజమయిన దాహమునకు వలసినంత నీరు త్రాగుటే మంచిదై యున్నది.

ప్రకృతి వైచిత్ర్యమెంత శ్లాఘనీయమైనదో చూడండి. మన శరీరమునకు నీరు యెప్పుడు యెంత అవుసరమో గుర్తించుటకు మన దాహమే అన్నిటికంటె వుత్తమమగు స్వాభావికసాధనగా యేర్పరుపబడినది. గాన యీ ఆజ్ఞను వుల్లంఘించక ఆచరించుటయే వుత్తమము.

సాధారణః స్థితులయందు నిత్యమూ చల్లని నీటినే త్రాగుట యోగ్యమని చెప్పెదరు. ఎందుకనగా:—

చల్లని నీటియొక్క స్పర్శచే రక్తప్రవాహమునకు తేజమును, ఆధిక్యమును కలుగజేయును. చల్లటి నీరు పొట్టలో ప్రవేశించినంతనే శరీరములోని రక్తము యెక్కువగా పొట్టవైపు పరుగెత్తును - జీర్ణక్రియకు సంబంధించినభాగ మచ్చటనే వుండునుగాన జీర్ణక్రియకు మంచి సహాయమును కలిగించును.

సరియయిన జీర్ణక్రియ కలిగిన మానవునికి ఏ రోగములూ దరిజేరవు. సర్వరోగములకూ మలబద్ధమె ముఖ్యమయినది. కావున యే కాలములయందైననూ యెప్పుడైననూ, స్నానమునకువలె, త్రాగుటకునూడా, శుద్ధజలమయిన చన్నీరే సర్వోత్తమమయినది.

సాధారణముగా ప్రతియొక్క నీరోగవ్యక్తియూ నిత్యమూ చన్నీటి స్నానముచేయు అలవాటు చేసుకోతగినది. ఒకమాటు యీ అలవాటును పడినయెడల తిరిగి యే కాలములోనయినా యెప్పటికినీ, చలి, జలుబు, రొంప, మొదలగు వాటివలన ఏవిధమైన భయమూ వుండదు. చల్లనినీరు శరీరమునకు అత్యంతబలదాయకము. దీనియొక్క స్పర్శచే చర్మముయొక్క అన్నికోశాణువులు ముడుచుకొనును. ఇందువలన అచ్చట రక్తము లోపలనున్న రక్తనాళములలోనికి పారుదల ఏర్పడును.

కాని లోనికిపోయిన వెంటనే ఆరక్తము ఉష్ణమును పొంది తిరిగి చర్మమువైపునకు పరుగెత్తుచుండును. అప్పుడు దానియొక్కదశ, మొదటికంటే అధికమైన తేజమును పొందుచుండును. ఈ క్రియవలన చర్మమునకు తిరిగి - వుష్ణము కలుగుచుండును. ఇట్టి కర్మ జరుగుచుండునని వైజ్ఞానికులు అనుభవముచే తెల్పియుండిరి. మీకున్నూ చల్లని నీటిలో స్నానముచేసిన వెంటనే శరీరము తిరిగివేడిని పొందుట అనుభవమయ్యే వుండవచ్చును. కనుక స్నానమునకు మనము సర్వదా చన్నీటినే వుపయోగించుట శ్రేష్ఠదాయకము.

ఇవిగాక స్నానసంబంధములో యింకనూ కొన్నినియమములు కలవు. కాని వీటిని ఆచరించినప్పుడే, అజేయము.

(1) శరీరవేడిమికంటె స్నానముచేయుజలము కొద్దిచల్లదనముకలదే వాడవలయును. యెప్పటివరకు శరీరము మిక్కిలి నీరసముగ ఖల

హీనముగ రోగగ్రస్తముగ నుండునో, అంత వరకు మిక్కిలి చల్లదనముయిన నీటిని వాడ కూడదు. ఎందుకనగా-ఎంతచల్లదనాన్ని బల హీనవ్యక్తి శరీరము సహించునో అంతచల్లని నీరును వుపయోగించినప్పుడే దానియొక్క వేడిమి స్నానానంతరము తిరిగివచ్చి దాని ఫలితాల్నొసంగును. శరీరము వణకుట, చల్ల బడ నీటిని రోగి యెప్పుడూ వాడకూడదు.

(2) స్నానసమయములందు ప్రప్రథమనుగా శిరస్సుపై నీరుపోసుకుని తర్వాత సర్వాంగ ములును తడుపవలయును.

(3) స్నానసమయమున తడిపిన ఒక తువ్వాలు గాని లేక దట్టమయిన ముతుకగుడ్డతో శరీర ముపై బాగుగా ఒక్కొక్క భాగమునే రుద్దవల యును.

(4) స్నానానంతరము మరల పొడితువ్వాలుచే బాగుగా పైప్రకారమే తుడుచుకొనవలెను.

(5) భోజనానంతరమే స్నానముగాని లేక స్నానానంతరమే భోజనము గాని తగదు. యిందువలన మందాగ్ని మొదలయిన రోగ ములు నిలచిపోవును.

(6) ఎక్కడయితే గాలి, వెలుతురు, సూర్య రశ్మి గలదో అట్టి ప్రదేశమున స్నానమాచ రించుట వుత్తమము.

ఈ నియమములు శ్రద్ధతో ఆచరణయందుం చిన శరీరారోగ్యమును పోషించుటకు ప్రధాన మయినదని గుర్తెరిగి ఆరోగ్యావకాశాన్ని ఆహ్లాదకరంగా అనుభవిస్తామన్న ఒక్క మాటను మాత్రం యెప్పటికీ మరువవద్దు.

ప్రకృతి వైద్యము

అస్లరు పండితుడు

“టైఫాయిడు జ్వరము సామాన్య పద్ధతులతోనే కుదురుట మనము ప్రత్యక్షముగానే చూచుచున్నాము. పందొమ్మిదవ శతాబ్దము చివరి భాగము వరకునూ సన్నిపాతము (టైఫాయిడ్ జ్వరము)నకు తీవ్రాతి తీవ్రమైన మందులను వాడినారు. పాదరసము సౌవీరముల నిర్భయముగా వాడేవారు. కాని యేమీ గుణము కనుపడేదికాదు. ఇరువదియవ శతాబ్దములో మాత్రము మందులవాడుట మానినారు. శుభ్రముగా స్నానము చేయించి గాలీ వెలుతురులలో పడుకొనబెట్టుచున్నారు. పారిసు, వియన్నా నగరములలో జరిగిన పరిశోధనల ఫలితముగా వైద్యప్రపంచములో ఈ మార్పు వచ్చినది. హోమియోపతి వైద్యమున్నూ ఇందుకు సహాయకారి అయినది. మందుభాగము చాలా సూక్ష్మముగా ఉండుటచే హోమియోపతి మాత్రలలో యే మాత్రము గుణములేదని మందువైద్యుల అభిప్రాయము. మందు వైద్యులు వైవిధముగా దురభిప్రాయ పడుచున్నను హోమియోపతి మాత్రలలో మందు లేకపోయినందువలన రోగులు చనిపోలేదు. మందు వైద్యమువారి మందులు మ్రింగినందువలన రోగములేమియు నయమగుట లేదు.”

అస్లరుగారికి మందువైద్యములో అత్యద్భుతమైన పాండిత్యము గలదు. రెండు మూడు విశ్వవిద్యాలయము లలో వీరు అధ్యాపకులు. మందులను గూర్చి అనేకగ్రంథ ములవ్రాసినారు. ఆంగ్లభాష వ్యాప్తిలో ఉన్నంతవరకూ వీరి గ్రంథములను విద్యార్థులు చదువుచునే ఉన్నారు. పద్ధతుల పట్టుకొని దేవులాడే మందువైద్యులకు వీరి గ్రంథములు దోవ చూపగలవు. ప్రకృతివైద్యమువారి సిద్ధాంతములు ఆచరణయోగ్యములు కావని హేళన చేసేవారికి దోవ చూపుచున్నవి.

విశేష పాండిత్యము గలిగిన కొద్దిమంది మందు వైద్యులే అస్లరుగారి అభిప్రాయమును తెలిసి కొనగలరు. మందు వైద్యులు తమవద్దకు వచ్చు రోగు

లకు సామాన్య సూత్రముల తెలియచెప్పి రోగముల నయము చేసిన రొఖ్ఖడల తినకు వచ్చి ధనము తగ్గి పోవును. ప్రాక్టీసు పడిపోవును. మందులయందు ఆదరణ తగ్గవలెనంటె జన సామాన్యమునకు మందుల వలన కలుగు నష్టములు తెలియ వలయును. వీరి విజ్ఞానము అభివృద్ధి కావలయును. అస్లరుగారి వ్రాతలను బట్టి మందులవలననే రోగము నయమగుననను నమ్మకము వలననే రోగము నయమగుచున్నది గాని మందుల వలన మాత్రము రోగములు కుదురుట లేదని మనకు తెలియు చున్నది.

అస్లరుగారి వ్రాతలలో ఒక విచిత్రమున్నది. వారికు వియన్నా నగరములలో జరిగిన పరిశోధనా ఫలితముల వలన సన్నిపాతజ్వరమునకు మందులను వాడక జల ప్రక్రియల వలననే నయము చేయుచున్నారని అస్లరు గారు చెప్పుచున్నారు. అస్లరుగారు పొరపడినారని చెప్ప సాహసించు చున్నాము.

ఎందుకంటె దాదాపు ముప్పది సంవత్సరముల క్రితమే ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞులు యీ అభిప్రాయముల వెలిబుచ్చినందుకే ప్రభుత్వములు వారిని నిర్బంధించినవి. ప్రిస్నిట్జి, బిల్జు, కూనె, ఫాదరునీప్ర మొదలగు వారందరును మామూలు ప్రక్రియల వలననే రోగములు నయమగునని చెప్పినందుకే ఆయా ప్రభుత్వములు వారిని శిక్షించినవి. మానవద్రోహులని ప్రచారము చేసినారు. కొంతకాలము జరిగిపోయిన తరువాత బెర్లినులోని సుప్రసిద్ధ మందువైద్యుడగు బ్రాండట్ గారు జలప్రక్రియలగూర్చి తమ అభిప్రాయముల వెలిబుచ్చినారు. సన్నిపాత జ్వరము యీ జలప్రక్రియల వలననే నయమగునని తెలియచెప్పినారు. వీరి ముద్రతో మిగిలిన మందు వైద్యులందరును యీ సిద్ధాంతముల శిరసా వహించి యీ జలప్రక్రియలను వాడుట మొదలు పెట్టినారు.

మందులతో టైఫాయిడ్ జ్వరమును నయముచేసినపుడు నూటికి యేబదిమంది చనిపోయెడివారు. జలప్రక్రియలతో నయము చేసినపుడు నూటికి అయిదుగురే చనిపోయినారు.

జలప్రక్రియల వలన సన్నిపాత జ్వరము నయమైనట్లు మశూచికము, మేదోమజ్జాగతజ్వరము, ఆమాశయవ్రణము మొదలగు తరుణరోగములన్నీ కూడా యీ ప్రక్రియల వలననే కుదురునని కూడా తెలిసికొన లేకున్నారు, మామూలు జలప్రక్రియల వలననే రోగములు కుదురునపుడు జ్వరనివారిణులు కఫనివారిణులతో యేమీ అవసరము లేదు.

హోమియోపతి మాత్రలలో మందుభాగము చాలా సూక్ష్మముగా నుండును గాన రోగముల నివారించలేదని మందు వైద్యులు దురభిప్రాయ పడుచున్నారు. వీరి అభిప్రాయము అర్థరహితముగానే కనబడుచున్నది. ఎట్టి ఆధారమును లేదు. మానవ దేహము సూక్ష్మాతిసూక్ష్మకణముల సమూహమని మన మిదివరకే చదివినాము. ఈ కణములును మైక్రోజిమాలసమూహము అనిన్నీ చదివినాము. అట్టి సూక్ష్మ కణములమీద మందులలోని సూక్ష్మ భాగమును పనిచేయు ననుటలో యెట్టి ఆశ్చర్యమును లేదు. మానవుల పరిమాణము కొద్దీ మందుల మోతాదులున్నూ ఎక్కువగును.

మందులవలన యెట్టి ఉపయోగము లేదను అస్లరుగారి వాక్యముల పరామర్శిద్దాము. వెనుకటి మాదిరిగా అస్లరుగారు యిక్కడనూ పొరపడినారని చెప్ప సాహసిస్తున్నాము. అస్లరుగారు చెప్పినట్లు మందుల వలన రోగములు కుదురక పోయినప్పటికినీ అపకారము మాత్రము యెక్కువగనే ఉన్నది. అలోపతి వైద్యములో చాలా తీవ్రవిషము లున్నవి. ఇంత తీవ్రవిషములు యే వైద్యములలోనూ లేవు. దేహములో యేయే మందులు చేరినదీ కంటిని చూచి బాగుగా చెప్పగలము. కొన్ని మందులు కొన్ని స్థానములలో విధిగా చేరును. కాన ఏస్థానములో చేరినది కంటినిచూచిన వెంటనే చెప్పవచ్చును. ఈ మందులు ఆయాచోట్లచేరి పరిసర అవయవముల నన్నిటిని పాడుచేయును. తరుణ రోగములను మందులతో అణచిపెట్టుటవలననూ దేహములో చేరుకొన్న మందులు పరిసరఅవయవముల పాడుచేయుట వలననే కాలిక రోగములువచ్చుచున్నవి. రాజాధిరాజుల ఆరోగ్యమును, ఎప్పటికప్పుడు సరిచూచు వైద్య శ్రేష్ఠులందరును మందుల ప్రతాపములగూర్చియు శస్త్రముల ప్రయోజనములను నొక్కి వక్కాణించినారు. అంత నిర్మొగమాటముగా మాటలాడుట ఆ వైద్య శ్రేష్ఠులకే చెల్లినది గాని మరొకరెవరును అంత నిర్భయముగా మాటలాడలేరు. పాత పద్ధతులలోని లోపముల తెలుసుకొన్న వారైననూ యింత నిర్భయముగా మాటలాడ లేరు. సంపాదన తగ్గిపోవు నేమోనను భయముచేతనూ, యింత నిర్మొగమాటముగా

మాటలాడరు. మందులవలన సన్నిపాతము కుదరదనియు మామూలు జల ప్రక్రియల వలననే అది కుదురుననియు ప్రకృతి వైద్య నిపుణులగు బిల్జు, కుహానేలు ముందుగా తెలియ చెప్పారు. ఈ మార్పునకు మందు వైద్యము వారు యెట్టి సహాయమును చేయలేదు. మీదు మిక్కిలి అవరోధముల గూడా కల్పించారు. అమెరికా జర్మనీలలో క్రొత్త వైద్యమునకు ఉన్న ప్రచారమువలననే సన్నిపాత జ్వరమును మందులేమియు చేయలేవనియు, గాలీ వెల్తురు వలననే రోగము కుదురుననియు అచ్చటి మందు వైద్యులు తమ పాత సిద్ధాంతముల మార్చుకొన్నారు.

మందుల వలన ఆవంతయు ఉపయోగము లేదని ఉన్న సంగతిని ఉన్నట్లు చెప్పినందుకు అస్లరుగారికి కృతజ్ఞులము. మందులవలన యేమీ ఉపయోగము లేదనుటలో అస్లరుగారు అతివాది అనే చెప్పాలి. అస్లరుగారు చెప్పినట్లు అన్ని మందులు అపకారమునే చేయవు. కొన్ని ఉపకారము చేయుమందులునూ గలవు. రక్తములోని భాగములను యథాప్రకారముగా ఉంచి నరములకు శక్తినిచ్చు మందులన్నీ ఉపయోగకారులే. ఇది డా. లిండ్లారు అభిప్రాయము. అనువాదము కనుక ఆ భాగమునే యథాతథాగా అట్టేపెట్టాము.

మందులతోనే రోగములు నయమగునని చెప్పుటయు, మందులు లేకపోయినను రోగములు కుదురునని చెప్పుటయూ రెండునూ అతివాదములే. ఇద్దఱును అతివాదులే. మందులనాడి విసిగివేసారినవారు సాధారణముగా మందులు లేకపోయినను నయమగునను ధోరణిలోకి వస్తారు. మేముకూడా యెంత ప్రకృతి వైద్య తత్వమును చెప్పుచున్నప్పటికి అన్ని మందుల వలననూ అపకారము జరుగునని చెప్పము. మందులలో గూడా ఉపకారమైనవీ ఉన్నవి. అపకారమైనవీ ఉన్నవి.

మందులనుగూర్చి ప్రకృతి వైద్యమువారి అభిప్రాయము

మందులలో కూడా రెండురకము లున్నవి. దేహమునకు అపకారము చేయునవి, ఉపకారము చేయునవి. దేహములోని నిర్మాణశక్తికి వ్యాఘాతమును కలుగ చేయని తరుణరోగములను స్వాస్థ్యసంకటములను అణచిపెట్టని మందులు దేహమునకు ఉపకారము చేయును. దేహములో యెప్పటి కప్పుడు తయారగు మురుగును విడగొట్టి వాటికి అనుకూలమగు దోవల ద్వారా బయటకు పంపుటకు సాయపడు మందులును ఉపయోగకారులే. ఈ మందులు ఘనరూపములగు మలములను మలముగాను ద్రవరూపమగు మలములను మూత్రముగాను, స్వేదము గాను, వాయురూపములగు మలములను ఊపిరితిత్తుల ద్వారాను, బయటకు పంపుటకు సాయపడ వలయును. మలములను విడగొట్టలేక తరుణరోగములను అణచిపెట్టు మందులన్నియు అపకారులే.

తరుణ రోగములలో కన్న కాలిక రోగములలో దేహములో రోగ పదార్థము ఎక్కువగా పేరుకొంటుంది. దేహములో తయారగు మురుగు బయటకు పోవుటకు సాయపడు లోహములు తక్కువగును. రక్తములోని రక్త భాగము తగ్గుటచేతనే పాండురోగములు వచ్చుచున్నవి. రక్తములోని యినుము తగ్గిపోవును. ఈ యినుమే ఊపిరితిత్తులలోని కుటికలలోని ప్రాణవాయువును ఎప్పటికప్పుడు స్వీకరించుచుండును. ఇదే నరములలోనికి పోయి బలమునిచ్చును. రక్తములోని ఇనుము తగ్గుటచేత రక్తము ప్రాణవాయువును స్వీకరించదు. నరములు శక్తిహీనములగును. రక్తములోని గంధక భాగము కూడా తగ్గిపోవును. దేహములో తయారగు బొగ్గుపులుసు గాలి గంధముతో కలిసి బహిష్కార్యావయవముల ద్వారా బయటకు పోవును. గంధక భాగము తగ్గిపోవుటచేత రక్తము ఊపిరితిత్తులలోని ప్రాణవాయువును తీసికొనదు. ఎక్కువ ప్రాణవాయువు ఉన్ననేగాని దేహములో తయారగు బొగ్గుపులుసు గాలి బయటకు పోదు. మందు వైద్యమువారు చెప్పునట్లు రక్తములోని యినుప భాగము తగ్గిపోయినందువలన పాండు రోగములు వచ్చుట లేదు. రక్తములోని గంధక భాగము తగ్గుట చేతనే పాండురోగములు వచ్చుచున్నవి. ఇనుము గంధకము ఎక్కువగానున్న సేంద్రియములగు ఆహారపదార్థములుగాని దేహములోని నిర్మాణశక్తికి హానికలిగించవు. మందులుగా తినినయెడల పాండురోగములు నయమగును.

ఆమువాతము, కీళ్ళవాతము, కొన్ని రకములగు మధుమేహము, మూత్రికామ్లము యెక్కువగా చేయుటచేతనే వచ్చుచున్నది. పప్పుపదార్థములు యెక్కువగా తినుటచేత అరగక మురుగుచున్నవి. రక్తములోని క్షారసంపద తగ్గిపోయినపుడును యీ రోగములు రావచ్చును. రక్తములోని గంధకము, మెగ్నీషియము, లిథియము,

పొటాషియము మొదలగు లోహములు జీర్ణక్రియలో తయారగు ఆమ్లములను విడగొట్టి బహిష్కార్యావయవముల ద్వారా బయటకు పంపివేయును. దేహములో తయారగు ఆమ్లములకును రోగములకును దగ్గర సంబంధమున్నది. (వివరములను మరొక పుస్తకములో చదువగలరు). ఆమ్లముల వలన వచ్చిన రోగములన్నీ క్షార సంపద యెక్కువగానున్న పదార్థముల తినినయెడల తగ్గిపోవును. నరములు కండరములు బాగాబలముగా ఉండవలెనంటె పొటాషియము భాస్వర భాగములు యెక్కువగానున్న పదార్థములు తినవలయును.

ధాతుశక్తిని మితముగానే ఖర్చుచేయవలయును. అనవసరముగ దుర్వ్యయము చేయరాదు. సేంద్రియ లవణములు గల ఆహారముల తినిన యెడల ధాతుశక్తి దుర్వ్యయము కాదు. తోటకూర, బచ్చలకూర మొదలగు ఆకుకూరలలోను బీర, దోస, దొండ, సొర, పొట్ల మొదలగు కాయగూరలలోను నారింజ, బత్తాయి, కమల, ఆపిలు మొదలగు పండ్లలోనూ యీ సేంద్రియ లవణములు యెక్కువగా నుండును. ఈ పాండురోగుల రక్తములో యినుము తక్కువగా నుండును. ఇనుము తక్కువగదా అని, ఖనిజ రూపమగు యినుమును ప్రవేశ పెట్టరాదు. ఖనిజములు దేహమునకు విజాతీయ మగుట చేత యీ ఖనిజ రూపమగు లోహము రక్తముతో కలియదు. దేహములో రేమూలనో పేరుకొనును.

సేంద్రియ లవణములు గల ఆహారములనే మితముగా తినవలయును. మితి తప్పి వాటిని తినినప్పటికినీ చేటే కలుగును. అజీర్ణరోగులు కూడా యీ సేంద్రియలవణములు గల పదార్థములనే ఆహారముగా పుచ్చుకొనవచ్చును. మితముగా తినునపుడు సేంద్రియ లవణములు గల ఆహారములే మందులుగా ఉపయోగించును. విషములు కలవని మందులు, మూలికలును హోమియోపతి మందులును ఆహారముగానే ఉపయోగపడును.

రక్తములో యే భాగము లోపించినదో తెలుసుకొని ఆ భాగమును పూర్తిచేయు సేంద్రియలవణములు గల ఆహార పదార్థములనే తినినపుడు రోగములు రావు. వచ్చిన రోగములైనను తగ్గిపోవును. అందువలననే ప్రకృతి చికిత్సకులు ఆహారమునకు ప్రాధాన్యమిత్తురు. నిత్యకృత్యములో, మానవులకు అవసరమైన సేంద్రియ లవణములన్నియు కాయలలోనూ పండ్లలలోనూ కూరలలోనూ ఉన్నవి. ఎక్కడికో పోయి ఖనిజములను వెతకికొని రానవలసిన పనిలేదు.

చాలా తరముల క్రిందటనే మానవులు ప్రకృతి నుండి విడిపడినారు. ప్రకృతితో సంబంధము లేకుండ చేసికొన్నాము. జగన్మాత యగు ప్రకృత్యాదేశములను విస్మరించినాము. నిత్యమూ నిరంతరము అపచారములు చేయుటచేత మన జీర్ణయంత్రములును చెడిపోయినవి. పాటవము తప్పిపోయినది. మన మెప్పుడైతే కృత్రిమ ఆహారముల తినుట కలవాటు పడినామో మన జీర్ణయంత్రములును ఆ కృత్రిమ ఆహారములనే జీర్ణము చేయుటకు అలవాటు పడినవి. సహజాహారములలో నీరసము అన్నిటిని దేహమునకు కావలసినంతగా మన జీర్ణయంత్రములు యిప్పుడు పిండలేవు. నారింజ, కమలా, బత్తాయి మొదలగు ఫలరసములలో దేహమునకు కావలసిన సేంద్రియలవణము లన్నియు ఉండును గాన యీ ఫలములనే సేవించ వలయును. ఆకు కూరలలో గూడ లవణములు సేంద్రియ రూపములో నుండును. ఆకుకూరలలో కల్ల కాబేజీముఖ్యము. వీటిలోని రసములు పిండుటకు ప్రత్యేక పనిముట్లు గలవు. ఒకతడవే చేసి నిలవ ఉంచుకొనక రోజురోజుకు కావలసిన రసములు ఆరోజున తయారు చేసికొనవచ్చును.

దేహమునకు కావలసిన అన్నిరకములగు ధాతువులును లవణములును సేంద్రియ లవణరూపములో ఆకు కూరలలోను పండ్లలోనూ దొరకును గనుక ఖనిజ రూపములగు లోహములు గల మందులకు పోవలసిన అవసరము లేదు. ఈ ఖనిజములు దేహమునకు విజాతీయ మగుటవల్ల రక్తముతో కలిసిపోయి ఒకమూల పేరుకొనును.

మందులు

మనము తిను ఆహారమంతయుపులిసి విపాకము నొంది జీర్ణమగును. ఆహారము సరిగా జీర్ణమైననే గాని మనకు శక్తికలగదు. సరిగాజీర్ణమగుటకు కొన్ని ద్రవములు కావలయును. ఈ ద్రవము అన్నియు దేహములోనే తయారగునని వెనుకటి శాస్త్రజ్ఞులుఅభిప్రాయ పడినారు. నవీన పరిశోధనలబట్టి చూచినయెడల మనము తిను పదార్థములలోని మైక్రోజిమూల వలననే విపాకము కలుగుచున్నది. గాని దేహములో తయారగు ద్రవముల వలన విపాకము కలుగుటలేదు. మనము తిను ఆహార పదార్థములు ప్రాణవంతములు. సేంద్రియ లవణములతో కలిసియు ఉండవలెను. అప్పుడే విపాకము కలుగును. హోమియోపతి మందులు దేహమున కేమియు హానిచేయవు. ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణముగా నుండును.

నిర్మాణశక్తికి అనుకూలముగా నుండును. రక్తభాగమును సరిగానుంచునట్టి హోమోపతి మందులనే వాడవలయును. దేహములో తయారగు మురుగు బయటకు పంపుటకు సాయపడు మందులనే వాడవలయును. రక్తములో లోపించిన ధాతువులను పూర్తి చేయు మందులనే వాడవలయును గాని ప్రమాదకరమైన మందులను వాడరాదు.

దేహమునకు ఏ విధమైన హాని రాకుండా రోగ పదార్థమును బయటకు పంపివేయు హోమోపతి మందులను వాడవలయును. రోగ నిరోధక శక్తిని వృద్ధిచేయు మందులనూ వాడవచ్చును. ఈ మందుల వలన దేహమునకు హాని కలుగదు గాన ప్రకృతి వైద్యము వారు యీ మందులనన్నిటిని ఆమోదించినారు.

ఇట్లు చెప్పుచున్నామని మందుల నన్నిటిని వాడమని మా అభిప్రాయము కాదు. మా చదువరులు అట్లు దురభిప్రాయ పడరాదు. చెమటను కలిగించు మందులను, చెమటను వారించు మందులను, కఫమును కలిగించు మందులను, కఫమును తగ్గించు మందులను, మూత్రమును వృద్ధిచేయు మందులను, మూత్రమును ఆపుచేయు మందులను, మల విమోచన చేయు మందులను, మలమును స్తంభింపచేయు మందులను, విషౌషధములను యెన్నటికిని వాడరాదు.

నిర్జీవ ఖనిజములు : విషపూరితములగు ఖనిజములు

భూమిలోనుండి త్రవ్విన లోహములను మందులగా వాడవచ్చునా వాడరాదా అను విషయమై వాదోపవాదములు జరిగినవి. శాస్త్రవేత్తలు యెవరికి తోచిన అభిప్రాయములను వారు చెప్పినారు. వాడవచ్చుననుటకును వాడరాదనుటకును చాలా ఆధారము లున్నవి. అలోపతియందు వైద్యమువారు ఖనిజములను మందులగా వాడవచ్చుననే అభిప్రాయ పడినారు. అందువలననే ఖనిజములగు లోహములులేని అలోపతి మందులు లేనే లేవు. పాదరసము సౌవీరము, భాస్వరము, గంధకము మొదలగు లోహములు లేని అలోపతి మందులు లేనే లేవు.

భూమిలోనుండి త్రవ్విన లోహములను వాడినందువలన కలుగు ఫలితములను వీరు ప్రత్యక్షముగా చూడలేరు. వీరే గనుక ప్రత్యక్షముగా ఆ ఫలితములను చూచినట్లయితే ఖనిజములను మందులుగా వాడరు. మానవ దేహమునకు కావలసిన ధాతువులన్నీ సేంద్రియ రూపములో పండ్లలోనూ కూరలలోను ఉన్నవి. గనుక ఆయా భాగములను లోపించిన ధాతువులను ఖనిజములగు లోహములతో పూర్తి చేయవలసిన అవసరము లేదు. ఖనిజములు దేహమునకు విజాతీయము లగుటవల్ల మానవ దేహములోని రక్తములో కలిసిపోవు. యేదో ఒక మూలన నిలబడి పోవును. కంటిని చూచిన యెడల యేమూల చేరినదీ చెప్పవచ్చును. కంటిలోని భాగములు మానవ దేహములోని అవయవముల తెల్పును. దేహములో యేమూల చేరినదీ కంటిని చూచి చెప్పవచ్చును. దేహావసరములకన్న ఎక్కువగా పండ్లను కూరలను తినినప్పటికిని కూరలలోని సేంద్రియ లోహములు దేహములో పేరుకొనవు. బహిష్కార్యావయవముల ద్వారా యెప్పటికప్పుడు బయటకి పోవును. ఇవి దేహములో పేరుకొన్నట్లు కంటిలోని భాగములలో యేమిన్నీ గుర్తులు కానరావు.

ఈ ఒక్క సూత్రమును బట్టే సృష్టిలోని యే వస్తువులు మానవునకు అవసరమో యేవి తినవచ్చునో యేవి తినరాదో తెలిసికొనవచ్చును. దేహపోషణకు అవసరమైన యినుము, గంధకము, పొటాషియము మొదలగు లోహము లన్నియు సేంద్రియ రూపములో పండ్లలోనూ కూరలలోనే గలవు కాన వీటికొరకై ఖనిజముల వాడవలసిన పనిలేదు. దేహములో తక్కువైన లోహభాగమును ఖనిజ రూపముతో పూర్తిచేయవలసిన పనిలేదు. పండ్లలోనూ కూరలలోనూగల లోహములు సేంద్రియరూపములో ఉండుటచేత దేహములోనివాల్లు బహిష్కార్యావయవముల ద్వారా బయటకు త్వరగా వెడలిపోవును గాన లోపల పేరుకొనవు. పేరుకొన్నట్లు కంటిలో నిదర్శనము లేవియు కానరావు. రక్తములో తక్కువైన లోహభాగమును ఖనిజములతో పూర్తిచేసిన పక్షములో ఆ ఖనిజములు దేహమునకు విజాతీయము లగుటవల్ల రక్తముతో కలిసిపోయి దేహమునకు శక్తినివ్వక కొన్ని అవయవములలో పేరుకొనును. ఆయా అవయవముల తెల్పు కంటిలోని భాగములలో కొన్ని రంగులు కనబడును. పేరుకొనని యెడల అవయవములో మందుల రంగు కానరాదు. పేరుకొన్న యెడల రంగు వేరుగానే కనపడును.

రక్తములో యినుము తక్కువగా నున్నదని ఖనిజ రూపమగు యినుమును దేహములోనికి ప్రవేశపెట్టినట్లయితే అది జీర్ణాశయములో పేరుకొనును. చిన్న ప్రేగులలో

కూడా పేరుకొన వచ్చును. జీర్ణాశయమును తెలుపు కంటిలోని భాగములో తుప్పురంగు కనపడును. జీర్ణావయవములలో యీ తుప్పురంగు కనపడును.

దేహమునకు అవసరమైన లోహములలో సోడియము ముఖ్యము. ఇదికూడా సేంద్రియ రూపములోనే తినవలయును. ఈ లోహముకూడా సేంద్రియ రూపములో కూరలలోనూ పండ్లలోనూ గలదు. రక్తములో సోడియము భాగము తగ్గినది గదా అని సోడాఉప్పును తినిన యెడల కనీనిక చుట్టునూ తెల్లటి ఉంగరము యేర్పడును. దీనిని సోడియముతో తయారు చేయుదురు. సోడియము వెలుపటి ఆవరణలో చేరును.

ఈ దేహములో గంధకము తక్కువైనదని ఖనిజ రూపమగు గంధకమును ప్రవేశపెట్టినయెడల జీర్ణాశయములోను చిన్న ప్రేగులలోనూ గంధకము పేరుకొనును. జీర్ణాశయమును తెలుపు కనీనికలోని ఒక ఆవరణలో పసుపు రంగు కానవచ్చును.

అయోడిన్‌ను ఖనిజ రూపములో సేవిస్తే కనీనికలో ఎర్రటి మచ్చలు కానవచ్చును.

భాస్వరమును ఖనిజ రూపములో సేవిస్తే అవయవములలో పేరుకొనును. ఆ అవయవముల తెలుపు కంటిలోని భాగములో తెలుపు పసుపు కలిసిన రంగు కానవచ్చును.

మామూలుగా వాడుకొనే ఉప్పు యెక్కడ పేరుకొన్నది చెప్పలేము. ఈ శాస్త్రములో ప్రవీణు లెవరును అవయవములలో ఉప్పు పేరుకొన్నట్లు తెలుపు రంగును చెప్పలేదు. ఉప్పు, భూమినుండి త్రవ్విన వస్తువుల సమ్మేళన మైనప్పటికినీ యింతవరకు రంగును కనుగొనక పోవుట విచిత్రము.

రక్తములో ఉప్పదనము యెక్కువగా నుండుటచే దేహమునుండి మూత్రముగాగాని మలముగాగాని తేలికగానే మనము తినినఉప్పు బయటకు వెళ్ళిపోవచ్చును. లేదా సోడియము క్లోరైడ్ అగుటవలన సోడియముగాను క్లోరినుగాను విడిపోవచ్చును. విడిపోయిమిగతావాటితో కలిసిపోవచ్చును. ఖనిజముల అన్నింటిలోనూ ఉప్పునే విస్తారముగా వాడుదుము. జంతువులు కూడా తాము తిను వస్తువులలో ఉప్పు తక్కువైనప్పుడు చవిటినేలను నాకుట గలదు.

మానవులెట్లు ప్రకృతి మార్గములను విస్మరించి దురలవాట్లకు లోబడినారో అట్లనే మీరు పెంచు జంతువులన్నీ వాటికి సహజముగా ఉండవలసిన అలవాట్లను వదిలి దురలవాట్లకు లోనైనవి. గుఱ్ఱములకు పొగాకు పెట్టుట అలవాటు చేస్తే పది పదిహేనుమంది తిను పొగాకును ఒక్క గుఱ్ఱము తినగలదు.

ఒంటికి ఉప్పుకూడా కొంతవరకు అవసరమే. అవసరము గదా అని మితిమీరి తినరాదు. ఉడకపెట్టి నప్పుడు ఆయాపదార్థములలోని లవణములు క్రిందకుదిగిపోవును. అందువలననే పచ్చిగా నున్నప్పుడు ఉప్పగా నుండిన కూరలు ఉడకబెట్టిన తరువాత కూరలు అంత ఉప్పగా నుండవు. ఉప్పగా నుండవు గనుక ఉడుకబెట్టిన కూరలలో కొద్దిగా ఉప్పు వేయవలెను.

సముద్రముమీద ప్రయాణము చేయు నావికులకు స్కర్వీవ్యాధి యెక్కువగా ఉండెడిది. కూరలు పండ్లు యెప్పటికప్పుడు దొరకక పోవుటవలన ముగ్గిపోయి వాసన పుట్టకుండా ఉప్పులో ఊరవేసిన మాంసపు ముక్కలనే వారు తినెడివారు. పళ్ల చిగుళ్లవెంట నెత్తురు పడుచుండెడిది. కండరములలోని పటుత్వము తగ్గిపోయెడిది, ఒళ్లు నొప్పులుండెడివి. పండ్లనుకూరలను యెక్కువగా తినుట మొదలు పెట్టగనే ఆవ్యాధి అంతరించినది. మానవ దేహమునకు కావలసిన లవణములన్నీ సేంద్రియ రూపములో కూరలలోను పండ్లలోనూ ఉండును గాన మానవకోటి వాటినే స్వీకరించవలయును.

భూమిలోనుండి త్రవ్విన లోహములను వాడుట మానవలయును. దేహములో తయారగు మురుగు ఎప్పటికప్పుడు బయటకు పోవు వసతులను యేర్పరిస్తే లోపల ఏమీ నిలవ ఉండదు. దేహములో పేరుకొన్నట్లు కంటిలో గుర్తులేమీ కనపడవు. పచ్చికాయలలోని జీవసత్త్వలు పోషక ద్రవ్యములు రక్తముతో తేలికగా కలిసిపోవును. దేహములోని నాల్గు బహిష్కారావయవముల ద్వారా తేలికగా బయటకు పోవును. ఎండు ధాన్యములలోని జీవసత్త్వలు, పోషక ద్రవ్యములు, కొంత కష్టముమీద గాని రక్తముతో కలిసిపోవు. కొంత శ్రమచేస్తే గాని బయటకు పోవు. ఖనిజములగు లోహములు దేహమునకు విజాతీయము లగుటవల్ల రక్తముతో కలియవు. దేహమునకు పుష్టి నివ్వవు. దేహమునకు అవసరమైన యినుము, అయోడిన్ మొదలగు ఖనిజములు, శ్రమచేస్తేగాని పాదరసము, పాషాణము, గంధకము మొదలగు ఖనిజములును వాటితో చేసిన మందులును దేహమునుండి బయటకు పోవు. అవయవములలోనే

పేరుకొనును. ఏయే అవయవములలో పేరుకొన్నది కంటినిచూచి చెప్పవచ్చును. మానవుల జీర్ణయంత్రము అన్నియు ఫలములను శాకములను మాత్రమే జీర్ణము చేయగలవు. ఫలములలోగాని శాకములలోగాని అరగక మిగిలిపోయినదే అధోముఖము ద్వారా బయటకు వెళ్ళి పోవును. ప్రకృతి ఉద్దేశము కూడా అదే కావచ్చును. తన సంతానము తాను నిర్దేశించిన ఫలములనే భక్షించుటకును అవియే జీర్ణమగుటకును అనుకూలమైన అవయవములనే యేర్పరిచినది. ఖనిజములు మానవదేహములకు అవసరములు కావు. కనుకనే మానవదేహములు వాటిని జీర్ణము చేసికొనలేవు. వీలుగాదు గనుకనే నాల్గుదోవలలోనూ యే ఒక దోవనూ బయటకు పోదు. బయటకు పోవీలు లేదు గాన లోపలనే పేరుకొనును. పేరుకొనినవి ఊరుకొనవు గనుక చేరినచోట హంగామా మొదలు పెట్టును. ప్రకృతి వైద్యమునకుగూడా లొంగని మొండి రోగములన్నియు మందులు పేరుకొనుట వలననే వచ్చినవే. పోపులూ, మసాలాలు, పిండివంటకములు మొదలగు కృత్రిమ ఆహారములు తినుటచేత అరగక మిగిలి పోయిన మురుగైనా ఒకప్పుడు కాకపోతే మరొకప్పుడైనా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది అట్లా బయటకు పోని మురుగు వలనవచ్చే రోగాలైనా కుదురవచ్చును. లోపల పేరుకొన్న ఖనిజముల వలన కలిగే రోగాలు మాత్రముఎన్నటికీ యేవైద్యమువలననున్నూ నయము కావు. మల, మూత్ర స్వేద, నాసికా రంధ్రములు నాల్గున్నూ మనము తిన్న ఆహారము జీర్ణమగునపుడు కలుగు మురుగునే బయటకు పంపివేయగలవు, ఈ ఖనిజములను బయటకు పంపలేవు

గండమాలతో బాధపడువారు మాంసముగాని కాఫీ, టీ, బ్రాంది, పొగాకు మొదలగు పానములను సేవించినట్లయితే క్షయరోగము కర్కాటవ్రణము మొదలగు రోగములు వస్తాయి. పై దురలవాట్లను మాని లోపల చేరిన రోగపదార్థము నాల్గుదోవలా బయటకు పోవునట్లు మామూలు మార్గముల ద్వారా సాయముచేస్తే పైనుగ్భర వ్యాధులేమీ రావు. వెనుక ఉన్న రోగములు గూడా చాలా తేలికగా కుదురును. పాదరసము, పాషాణము, క్వైనైను మొదలగు ఖనిజములు మెదడులోనూ వెన్నెముకలోనూ దేహములోని కుటీరలలోనూ నరములలోనూ కండరములలోనూ పేరుకొనును. పేరుకొన్న చోట నాశనము చేయ మొదలు పెట్టును. ప్రకృతి మార్గముల వలననైననూ వాటిని తిరిగి శక్తిమంతముల చేయలేము.

అందువలననే ప్రకృతి వైద్యము వలనగూడా కుదరని మొండి రోగములన్నీ ఖనిజములగు లోహముల వలననే వచ్చుచున్నవని లోగడనే చెప్పినాము.

మానవుల దేహములో తక్కువైన లోహములన్నీ ఖనిజములతో చేసిన మందులుపోస్తే త్వరగా పూర్తి అగునను మాట నిజమే. కానీ అవి దేహమునకు విజాతీయములగుట వల్ల రక్తముతో కలిసిపోవు. దేహమునకు శక్తి నివ్వవు. దేహములోని అవయవములలో యేదో ఒక మూలన పేరుకొనును.

పండ్లలోనూ కూరలలోనూ యే లోహములైననూ సేంద్రియ రూపములో నుండును గాన రక్తముతో తేలికగా కలిసిపోవును. అందువలననే వాటిని స్వీకరించమని పదే పదే చెప్పుట. ప్రకృతిలో అన్ని రకములగు పండ్లును గలవు ఏ లోహము మనకవసరమో తెలిసికొని వాటిని పూర్తిచేయు ఫలములను స్వీకరించుటయే మనము చేయవలసిన పని. దేహమునకు అవసరమైన వాటినేతిని దేహమును ఆరోగ్యవంతముగా ఉంచుటలోనే గుణమున్నది గాని అడ్డమైన గడ్డీ తిని రోగము తెచ్చుకొని మందుల కోసం బజారుల వెంట తిరుగుటలో గుణమేమీలేదు. రోగము రాకుండా కాపాడుకొనుటయే మంచిది. వచ్చిన తరువాత నయము చేసుకోవలెననుకోటం తెలివితక్కువ పని.

ఒంటిలో రక్తము తక్కువైతేగాని పాండు రోగము రాదు. రక్తము తక్కువైనదని ఖనిజ రూపముగు లోహముతో పూర్తి చేయవలసిన పనిలేదు కడుపులో నొప్పిగా ఉన్నది గదా అని సోడాఉప్పు తింటే లాభములేదు. వాపులకు టించరైడు రాసీ ఉపయోగము లేదు గజ్జికి రసము గంధకము రాస్తే లాభమేమీ లేదు. మానవ దేహమునకు అవసరమైన లోహములన్నీ కాయలలోనూ పండ్లలోనూ మూలికలలోనూ ఉన్నవి.

జగన్మాతయగు ప్రకృతి నిర్దేశించిన ఆహారమును వదిలి పెట్టి కృత్రిమ ఆహారముల స్వీకరించుట చేత మన జీర్ణయంత్రములు చెడిపోయి ఉన్నవి. ఈ అపచారమే నిరంతరము జరుగుట వలన యీ ఆహారమును జీర్ణము చేయుటకు కూడా ఉద్రేకము కలుగచేయు పదార్థములు అవసరమైనవి. ఇటువంటి పరిస్థితులలో కూరలు ఏరోజువి ఆరోజు వండుకు తినుటమంచిది. నిలవ సరుకును వాసనకూడా చూడరాదు.

మందులుచేయు పనిని ఆహార పదార్థములే చేయునపుడు మందులతో అవసరమే లేదు.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్-బెజవాడ పట్టణశాఖ

ఈ సంస్థయొక్క ప్రారంభోత్సవము సర్వజిత్ నామ సంవత్సరాదినాడు రామరాజ నగరములో ఉత్సాహకరముగ జరిగెను. ఉదయం 6-30 గంటలకు శ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి గారు, శర్మగారుకలిసి సూర్యోపాసన సూర్య నమస్కారములు చేసిరి. ప్రారంభోత్సవ సభ ఉదయం 8 గంటలకు ప్రారంభింపబడెను. సభకు ఉద్యమాభిమానులనేకులు విచ్చేసిరి. విద్వాన్ తంగిరాల శ్రీరామమూర్తి గారు దైవప్రార్థన చేసిరి.

సుప్రసిద్ధ సంఘసేవకులగు శ్రీ సుంకర వెంకటప్పయ్య చౌదరిగారు సభ ప్రారంభించిరి. వారు తమ ప్రారంభోపన్యాసములో ఇట్లు చెప్పిరి. ప్రపంచనాగరికతలో అత్యుత్తమ శిఖరముల నధిరోహించిన భారతీయ మహర్షులచే కనుగొనబడిన జీవనధర్మములు, సాంఘికాచారములు కట్టుబాట్లు అమలులో నున్నంత కాలము మనదేశము సర్వ సౌఖ్యవంతముగ యుండెడిది. పాశ్చాత్య నాగరికతావేశము, తృష్ణలవలన జాతి నిర్వీర్యమై బానిసత్వము, వ్యాధి, దరిద్రము వీనికిలోనైనది. మరలమన జాతి ఉద్ధరింపబడవలెననిన మహర్షి ప్రోక్తములగు ప్రకృతి ధర్మసూత్రములు దేశమందెల్లెడల వ్యాప్తమై శాంతిసౌఖ్యములు స్థాపింపబడవలెను. ఈ ఆశయములతోనే ఈసంస్థప్రారంభింపబడుచున్నది. ప్రకృతిమాతకు ప్రతినిధిగా నేను ఈ ఉత్సవమును ప్రారంభించుచున్నాను.

సభకు అధ్యక్షులుగా శ్రీ వై. సుబ్బారావు బి. ఎ. బి. యల్ సబార్డినేటుజడ్జిగారు ఎన్నుకొనబడిరి. వారు తమఉపన్యాసములో తాము లా కాలేజీలో చదువుకొనునపుడు కీళ్ళ వాతము వచ్చినదనియు అపుడు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యులగు గంధం వెంకటకృష్ణారావు గారి సలహా ప్రకారము జలచికిత్సచేయగా కుదిరినదనియు, అప్పటినుండి తాము మందులు వాడకుండగనే తమ ఆరోగ్యమును, బలమును కాపాడు కొనుచున్నామనియును చెప్పిరి. ప్రకృతి చికిత్స, జీవనములలో జాతిని ఉద్ధరించగల గొప్ప సమర్థతలు ఉన్నప్పటికిని ఆర్థికముగ ప్రభుత్వాదరణ, ప్రజాదరణ లేకుండుటవల్ల అందరికిని అందుబాటులోను ప్రచారములోను లేకున్నదనియు, తెలిసిన వారు తమకు తామే చికిత్సచేసికొని అసాధ్య రోగములను కుదుర్చుకొనుచున్నను, రోగారులందరును ఈ చికిత్సనే అవలంబించి కష్టనష్టములు లేకుండగ ఆరోగ్య భాగ్యమును పొందుటకుగాను అనేకచోట్ల ప్రకృతి ఆశ్రమములను నెలకొల్పవలెననియును, వైద్యమునేర్చు విద్యార్థులకు తరిఫీయతునిచ్చి వారినివైద్యులుగను, ప్రచారకులుగను అన్ని ప్రాంతములకు పంపవలసి యున్నదనియును, అందుకుగాను ముందుగా ఒకవైద్యకళాశాల, కేంద్రప్రకృతి చికిత్సాలయము అత్యవసరమనియును దానికి ప్రభుత్వమువారున్ను, ప్రజలును ప్రోత్సహించవలెననియు చెప్పిరి.

పిమ్మట ప్రకృతి ఉద్యమమునకు యావచ్ఛక్తిని, కాలమును, వినియోగించి సేవకులుగ నుండుటకుగాను ఈ క్రిందివారు ప్రత్యక్ష ప్రమాణములను తీసికొనిరి. సభ్యులందరును సంకల్ప పూర్వకముగ ప్రమాణముల స్వీకరించిరి.

1. కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ గారు.
2. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి గారు.

3. కొలిపాక సత్యమూర్తిగారు.
4. శిష్ట్లా వెంకటేశ్వర్లు గారు.

ఈ సంస్థాపనకు 1925 వ సంవత్సరములో కీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు జ్ఞానాంబ గారు బీజములు చల్లినారనియు అవి ఇంత వరకు చిన్న మొక్కలుగనే యున్నవనియు, అవి వృక్షములుగా ఎదిగిన తర్వాత చర్మ చక్షువులద్వారా చూచి ఆనందించే అవ కాశము ఆజన్మలో వారికి లేకపోయినను సూక్ష్మశరీరముతోనుండి చూచుటయు మరల ఈ ఉద్యమసేవకుల కడుపున జన్మించియు చూచిఆనందించగల భాగ్యము వారికిలభించ గలదనియు చెప్పుచు శర్మగారు ఈ సంస్థ పూర్వచరిత్రను గురించి తెలిపిరి.

ఈ సంస్థ 1925 సంవత్సరములో ఆంధ్ర రాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘముగ ప్రారంభింపబడి 1933 వ సంవత్సరమునుండి ఆ సంఘసేవకులసహాయముతో "ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్" అను సంస్థ స్థాపింపబడి దానియాజమాన్యమున ఇప్పటివరకు ప్రతి సంవత్సరమును వేసవికాలములో ప్రకృతి శిబి రములను జరుపుచు విద్యార్థులకు వైద్యము నేర్పుట, రోగులకు చికిత్సలు చేయుట,ఆరోగ్య ప్రచారము, ఆహారపరిశోధనలు చేయు చున్నదనియు, ఆవిధమైనసేవ చాలనందున సంవత్సరము పొడుగునా జరుగు కళాశాల, చికిత్సాలయము, తదితర శాఖలు స్థాపించుట అత్యవసరమైనదనియు దానికి ప్రభుత్వము వారును, ప్రజలును సహాయపడవలెననియు కోరిరి.

తరువాత అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య గారు ఈ సంస్థ కార్యనిర్వహణమునకు చాలస్థలము కావలసియున్నదనియు ప్రస్తుతము ఈ కొద్ది స్థలములోనే సంస్థను స్థాపించుటజరిగినను ప్రభుత్వ ప్రజాదరణలద్వారా బాగా అభి వృద్ధి కాగలదని విశ్వసించు చున్నాననియు తెల్పిరి.

సంస్థయొక్క నామధేయమును గూర్చిత్రికాల జ్ఞులగు మహాత్ములు పంపిన సందేశముల ననుసరించి అందరి అంగీకారమువీద ఈ సంస్థకు "ప్రకృతి ధర్మపరిషత్" అని నామ కరణమొనర్చిరి.

పిమ్మట ఈ క్రింది తీర్మానములు చేయబడెను.

1. "ప్రకృతి ధర్మపరిషత్" అను ఈ సంస్థ రిజిష్టరు చేయించబడవలెను.

2. ఈ సంస్థయొక్క ఉద్దేశములను, నిబంధన లను తయారుచేసి ఇచ్చుటకు ఈ క్రిందివారిని నిర్ణయించడమైనది.

i శ్రీ వై. సుబ్బారావుగారు. బి. ఎ. బి. యల్. సబార్డినేటు జడ్జి.

ii శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావుగారు, బి. ఏ. బి. యల్. అడ్వకేటు.

iii శ్రీ సుంకరవెంకటప్పయ్యచౌదరిగారు బి. ఏ. బి. యల్. అడ్వకేటు.

3. ఈ క్రింది ఉద్యమాభిమానులకు సర్వజిత్ నామ సంవత్సరమునకు కార్యనిర్వాహక వర్గ ముగ ఎన్నుకొనడమైనది.

అధ్యక్షులు:-

శ్రీ గంధం వెంకటకృష్ణారావుగారు, బి. ఏ. ప్రకృతివైద్యులు, సత్యనారాయణపురం, బెజవాడ.

ఉపాధ్యక్షులు:-

శ్రీ వై. సుబ్బారావుగారు బి. ఎ. బి. యల్. సబార్డినేటుజడ్జి, బెజవాడ.

శ్రీ నందూరి వీరభద్రపాకయాజిగారు, గాంధీనగరము, బెజవాడ.

కార్యదర్శి:-
కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు,
మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.
సహాయ కార్యదర్శులు:-
శ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు,
బి. ఏ యల్. టి.
ట్రస్టీ, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.
జె. పి. డిసౌజాగారు,
ప్రకృతి జీవనాభిలాషి, కృష్ణలంక, బెజవాడ.
సభ్యులు:-
1. శ్రీ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు,
బి. ఎ. బి. యల్.
వినయాశ్రమము. పొన్నూరు P. O. గుంటూరుజిల్లా.
2. శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావుగారు,
బి. ఎ. బి. యల్ అడ్వకేటు, బెజవాడ.
3. శ్రీ దివాకరుణి లక్ష్మీనారాయణగారు,
బి. ఏ బి. యల్ అడ్వకేటు, గుంటూరు.
4. శ్రీ సుంకర వెంకటప్పయ్య చౌదరిగారు,
బి. ఎ. బి. యల్ యస్. సి బెజవాడ మునిసిపాలిటీ
బెజవాడ.
5. శ్రీ కందుకూరి వటుకభైరవమూర్తిగారు,
ప్రిన్సిపాల్, కస్తూరిబా స్మారక స్త్రీ కళాశాల,
బెజవాడ.
6. శ్రీ పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు,
అధ్యక్షులు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.
7. శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు,
ప్రకృతిఆశ్రమం, భీమవరము.
8. శ్రీ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు,
కార్యదర్శి, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.
9. శ్రీ మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు, బి. ఎ.
ప్రకృతివైద్యులు, దంతలూరు, పిడపర్రు P. O
గుంటూరుజిల్లా.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1947 జనవరి నెల జమ ఖర్చు లెక్కలు.

జమలు : వెనుకటి సంవత్సరపునిల్వ 171-5-11, ప్రకృతిపత్రిక 534-8-0, ఇంటిఅద్దెలు 18-0-0, వెరశి 723-13-11.

ఖర్చులు : ప్రకృతి పోస్టేజీ 35-12-9, నౌకర్లు 55-0-0, భరణములు 30-0-0, సాదరు 5-2-0, స్టేషనరీ 63-3-6, జనరల్ పోస్టేజీ 3-10-3, ఇంటిపన్నులు 20-0-6, పుస్తకాలు 55-0-0, నిలువరొక్కము 456-0-11
వెరశి 723-13-11

ఫిబ్రవరి నెల

జమలు : వెనుకటినెల నిలువ 456-0-11, ప్రకృతిపత్రిక 93-8-0, ఇంటి అద్దెలు 30-0-0, వెరశి 584-8-11.

ఖర్చులు : ప్రకృతి పోస్టేజీ 11-11-0, నౌకర్లు 130-0-0, భరణములు 30-0-0, సాదరు 1-1-0, మిసలేనియసు 0-4-0, జనరల్ పోస్టేజీ 1-3-6, పుస్తకాలు బ్లాకులు 28-14-0, ఫర్నిచరు 318-5-0, పన్నులు 0-11-0, నిలువ రొక్కము 62-7-5, వెరశి 584-8-11.

మార్చి నెల

జమలు : వెనుకటినెల నిలువ 62-7-5, ప్రకృతిపత్రిక 101-10-0, ఇంటి అద్దెలు 18-0-0, వెరశి 182-1-5

ఖర్చులు : ప్రకృతి పోస్టేజీ 11-11-9, నౌకర్లు 25-11-0, భరణములు 30-0-0, సాదరు 1-5-0, జనరల్ పోస్టేజీ 1-11-0, ఇంటిపన్నులు 7-3-7, నిలువ రొక్కము 104-7-1, వెరశి 182-1-5.

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ
మేనేజరు

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ బెజవాడ

ఈ సంఘము స్థాపించినపుడే యేవో కొన్ని రోగాలు నయము చేయడమే పరమలక్ష్యముగా పెట్టుకోలేదు. ఏవో నాలుగుమందులు చేయగలిగో బజారులో కొనో రోగాలను నయము చేస్తూఉండే ఆయుర్వేద వైద్యులను మన మెంతమందినో చూస్తునే ఉంటాము. పూర్వము సింగరాయి కొండనుండి ఒకాయెన కుప్పెకట్లు అమ్మకానికి తెచ్చేవాడు. అరతులము కుప్పెకట్టు అర్ధరూపాయి, ముప్పావలాఉండేది. అందులో నేఆనంద భైరవి, పైత్యాంతకము, హుతాశనం, స్వచ్ఛన్నం, వాతవిధ్వంసి, వాతరాక్షసం, శీతాంకుశరసం, మొదలైన ఖజ్జలీ మందులుండెడివి. సంవత్సరానికి ఒకసారో రెండు సార్లోవచ్చి అమ్మెడివాడు. మావైపు వైద్యులు కొంతమంది అచ్చగా అవేకొని వైద్యము చేసేవాళ్ళు. అప్పుడు రోగాలుకొన్ని నయమగుచునే ఉండేవి. ఎవరైనా అప్పుడూ చనిపోయెడివారేను. పెద్దవాళ్లైతే ఆయువు మూడిందనీ మధ్యరకము వారైతే అర్ధాయుస్సు వాళ్ళని యింకా చిన్నవాళ్లైతే కర్మ చాలదనీ అనుకొనేవారు. మన ప్రకృతి వైద్యులుకూడా అలాగే కొంతమందికి నయము చేసితామే ఘనులమని సంతోషిస్తే చాలదు. ఎవరైనా చనిపోతేనో రోగము నయము కాకపోతేనో మందులు తిని దేహము చెడిపోయింది చిట్టచివరకు మాదగ్గరకు వచ్చాడు. అందువలన చనిపోయినాడని తృప్తిపడుతున్నాము. అలోపతీ వైద్యులూ యింతే. ఇక మన గొప్పేమున్నది? అలోపతీవారు నయము చేయని రోగాలను మనము నయముచేసి ఉండవచ్చు. అయుర్వేద వైద్యులు లాభము లేదని వదలిన సందర్భాలలో మనము నయముచేసి ఉండవచ్చు. చెన్నపట్నంలో లక్ష్మణస్వామి మొదలియారు నయము చేయలేని రోగాన్ని మన ఊరిలోని పూజారి మల్లయ్య నయము చేసి ఉండవచ్చు. అంతమాత్రముచేత లక్ష్మణస్వామి మొదలియారు కన్న మన పూజారి మల్లయ్య యెక్కువ వాడని అనుకొనుటలో తెలివి యేమున్నది?

నేనొక తూరి ఒక గ్రామము వెళ్ళాను. ఆ గ్రామములో ఒక ఆయుర్వేద వైద్యుడున్నాడు, ఆయనకు జబ్బు చేసింది. ఎన్నో మందులు తిన్నాడు. నయము కాలేదు. అన్నహితవు లేకుండా పోయింది. మంచములోపడి ఉన్నాడు. ఆయనకొడుకు నన్ను తీసికొని వెళ్ళి నాకు చూపించాడు. ఆయన చరిత్ర అంతా ఒకగంటసేపు చెప్పాడు. శ్రద్ధగా విన్నాను. ఆయన అప్పటికే తినవలసిన మందులన్నీ తిన్నాడు. మందుల తినుట మానేస్తే రోగము నయమగుతుందీ అని చెప్పాను. ఆయనకు కూడా అప్పటికి మందుల మీద విసుగు పుట్టింది. నా మాట ఆయనకు నచ్చింది. ఆరునెలల తరువాత మళ్ళి నాకు కనబడ్డారు. ఆయన నారోగము నయమైంది. మీరునాకు ప్రాణదానము చేశారని తన కృతజ్ఞతను వెల్లడించాడు.

మా ఊళ్ళో యిద్దరు కృష్ణయ్యలు ఉన్నారు. ఇద్దరికొడుకులకు ఒకే సమయములో జ్వరము వచ్చింది. ఇద్దరకూ సన్నిపాత జ్వరమే. అందులో ఒకడు తొట్టిస్నానము యెండ ఆవిరి నారింజపండ్లు తినడము చేశారు. రెండవ

వాడు ఉపవాసము మాత్రమే ఉన్నాడు. మిగిలిన ప్రక్రియలు చేయలా తొట్టివైద్యము చేసినవానికంటే చేయనివానికి రెండురోజులు ముందుగా జ్వరము నయమైనది.

ఊటుకూరులో ఒకకంసాలి ఉన్నాడు. అతనికి అజీర్ణరోగము పుట్టింది. మోర్తోటలో ప్రకృతి వైద్యము చేశాడు. చివరకు ఉపవాసము పెట్టాడు, ఉపవాసము ముగింపు చేశామని పండ్లరసము యిస్తే కక్కులు పుట్టినాయి. ఉపవాసము యింకా పక్వము కాలేదని యింకా ఉపవాసములు పెట్టాడు. గ్రహణి వంటి విరోచనాలు పుట్టినాయి. అది స్వాస్థ్య సంకట మనుకొన్నాడు. ఏమిచేసినా విరోచ నాలు కట్టలా, ఆరోగిని పంపివేశాడు. నాకారోగిని చూపించినపుడు ఆసనము రెండు అంగుళములు లోనికి పీక్కొని పోయింది. ఆరోగికి వైద్యము సరిపోయినంతా జరిగింది. ఇకనుచేయనక్కర లేదన్నాను. ఒక చెంచాతో పాలు నాలుకమీద వేసి చప్పరించేటట్లు చేశాను. అంతకన్న యెక్కువైతే వాంతులు వెళ్లుచున్నాయి. ప్రతి అరగంటకు ఒక ఔన్సు పాలు చప్పరించేటట్లు చేశాను. ఆ పాలు యిమిడినాయి. విరోచనాలు కొద్దిగా తగ్గి నాయి, రెండవరోజున గంటకు రెండుఔన్సుల చొప్పున చప్పరింప నిచ్చాము. నెమ్మది నెమ్మదిగా పాలు యిమిడినాయి. తరువాత అన్నము కూర తిన్నాడు. బాగా ఉన్నాడు.

ఇందువల్ల తెలిసేదేమంటే దేహామే, మనము సౌఖ్యము కలిగించుకోకపోతే రోగనివార ణము చేసుకో గలుగుతుంది. మనప్రమేయము యెంత తగ్గిస్తే రోగాలు అంత సులభముగా నయమగు నాయని తెలుతుంది. అంతే కాకుండా సహజముగానయమయ్యే రోగాలను మన యశస్సుఖాతాకు జమకట్టుకొని మన తెలివి తక్కువవల్ల, పొగరుమోతు తనము వల్ల, అప్రయోజకత్వమువల్ల, చెడిపోయినా చనిపోయిన కేసులను దైవముమీద, మందుల మీద త్రోసివేస్తున్నామేమో అనిపిస్తుంది. ప్రతి ప్రకృతి వైద్యుడు తన చేతిలోనయము కాక చెడిపోయిన కేసులను బజారుకు తెచ్చి తను ఆకేసును యెక్కడ చెడకొట్టాడో తెలుసుకొని వెల్లడించేటందుకు సాహసము కలిగిఉంటే తప్ప ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రము వృద్ధి కాదని నానమ్మిక. ఈ దృష్టితోనే నేను నిరంతరము పరిశ్రమ చేసున్నాను. పదిమంది రోగాలను నయము చేసినంత మాత్రాన మనము సర్వజ్ఞులమైనా మని ఆత్మవంచన చేసుకోవడము మంచిపని కాదు.

ముఖ్యవైఖరీ నిదానశాస్త్రమును తెలుసు కొనో, కపినికానిదాన శాస్త్రములో ప్రావీ ణ్యము సంపాదించో ఒక రోగము యేసిటిలో నున్నదో మనము స్పష్టముగా తెలుసుకొన గలిగి ఉండాలి. ఒక రోగము నయమయ్యేది లేనిది మనము ముందుగా చెప్పగలిగి ఉండాలి. ప్రకృతి వైద్యమునందుండు దురభి మానముతో అన్ని కేసులను తీసుకోవద్దు. నయముకావని మీకు తోచిన కేసులను, నమ్మించి దింపకుండుట మంచిది.

ఇప్పుడు ప్రకృతి వైద్యులు యితర వైద్యు లను యెక్కువగా నిందిస్తున్నారు. ఇతర వైద్యులనుండి మనము కూడా యెంతో నేర్చుకోవలసింది ఉన్నది. ఎంత నిరపాయ కరమెందైనా తొట్టిస్నానము కూడా కొంత ధాతుశక్తిని ఖర్చుచేయకుండా పని చేయదు.

అత్యంత స్వల్పమైన ఖర్చుతో యెక్కువ లాభాన్ని తీయడము ఆర్థికనీతి. ఆరోగ్య శాస్త్రములో కూడా తక్కువ, దేహశక్తులను వ్యయించి ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని పొందడము దృష్టిలో నుంచుకోవాలి. పదిమంది రోగులకు నయము ఆరోగ్యాన్ని కలిగించ కలిగిన వారెల్లనూ యీ పనిని చేయలేరు. ఈ పనిని experts (ఎక్సుపర్ట్సు) చేయాలి.

ఆయుర్వేదములోనుండే ధాతుదోష విజ్ఞానము వారికి తెలిసి ఉండాలి. ఆహార ద్రవ్యాల గుణావగుణాలు వానికి తెలిసిఉండాలి. ఇందుకు ప్రతి వస్తువులోని రసము, గుణము, వీర్యము, విపాకము, ప్రభావము, తెలుసుకోవాలి. ఒక రోగము వచ్చినపుడు ఉపవాసము యెప్పుడు పెట్టాలో, ధాన్య ప్రధానాహారము యెప్పుడు పెట్టాలో ఫలప్రధా నాహారమెప్పుడు పెట్టాలో, తైలప్రధాన ఆహారము యెప్పుడు పెట్టాలో, వారికి తెలిసిఉండాలి. ఇందుకు ఆయుర్వేదము వారికి తోడుగా ఉండాలి.

అలోపతీ వైద్యము యెన్నో కొత్త యంత్రాలను కనిపెట్టింది. సర్వరోగాలకు క్రిమి కారణమని వారంటున్నారు. దైవమనుకూలించి, వారు క్రిమికూడా రోగము వలెనే ఉత్పన్న పదార్థము క్రింద గ్రహింపగలిగిన నాడువారి ఉపకరణాలన్నీ కూడా ఆయుర్వేదాన్ని యెంతో అభివృద్ధి చేస్తాయిని మాకు నమ్మిక ఉన్నది.

ఒక రోగములో యేద్రవ్యము దేహములో యెక్కువైందో, యేద్రవ్యము తగ్గిస్తే రోగము తగ్గుతుందో, తెలిసి ఆద్రవ్యాన్ని మనము తగ్గించగలగాలంటే ఒక శాస్త్రము ఉండాలి. ఇదివరకు ఉన్న శాస్త్రములలో ఈ భాగము ఉంటేసరే లేకపోతే ఈ భాగాన్ని మనము సృష్టించాలి. బియ్యపు పిండివంటి పదార్థముల వలన ఒకడికి రోగము కలిగింది. ఆ సంగతి మనము మలమూత్రకఫాదుల పరీక్షల వలన తెలుసు కొనగలిగి పిండిపదార్థపు వాడుకను తగ్గించినందు వలన దేహములో రోగము యెంత తగ్గిందీ అప్పటికి అప్పటికి తెలుసుకోగలిగిఉండాలి. అలాగేశాకసంబంధమైనమాంస కృత్తువలనగాని, జాంతవసంబంధమైన మాంస కృత్తువలనగాని, ఒక వ్యాధివస్తే ఆసంగతి మనకు తెలుసుకొనే టందుకు ప్రజ్ఞ ఉండాలి. అలాగే క్రొవ్వు యెక్కువైతే తెలుసుకొని తగ్గించాలి. అంతేగాని 'పిడుగుకు బియ్యానికి ఒకటే మంత్రము' అన్నట్లు ఒకరియందు పిండిపదార్థము యెక్కువైతే వానికి పండ్లు కూడా యివ్వకుండా శుష్కోపవాసము పెట్ట వలసిన పనేమున్నది. ఒకరికి మాంసకృత్తు యెక్కువైగాని చమురు యెక్కువైగాని రోగమువస్తే వానికి అన్నము కూరపెట్టితే తప్పేమున్నది. ఈ సంగతులన్నీ తర్కించుకొంటూ ప్రకృతి వైద్యులలో ఎక్సుపర్ట్సుగా నుండేవారు పరిశోధన చేయవలసి ఉన్నది. ఇదిగాక ఒకప్రక్క రంగు వైద్యమున్నది. సుప్రసిద్ధుడైన బ్యాబిల్ యెంతో అగమ్యమైన అడవులను ఛేదించి మార్గము వేసిఉన్న మనమింకా లోపలకు పోవలసి ఉన్నది.

అడుగు అడుగునా మనము యెంత అభివృద్ధిని పొందామో చూచుకొనేటందుకు నవీనమైన యంత్ర పరికరాలే కాకుండా మూఢ విశ్వాసాలను వదలిపెట్ట గలిగిన విశాలహృదయులైన యితర వైద్యుల తోడ్పాటు కూడా మనకు

అవసరమై ఉంటుంది. ఇది వందలతో వేలతో లక్షలతో అయ్యేపనికాదు. ఇక ఒకమద్రాసు గవర్నమెంటు చేయగలిగిన పనీ కాదు. యావద్భారత దేశము యీ విషయములో సానుభూతి తోడ్పాటు చూపించాలి. ఇది రిజిష్టరు ధర్మసంస్థ అయిన అఖిలభారత ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ శాఖయగు ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ యొక్క పని. ఇందుకు ధర్మముచేసే ప్రతిపైసా సద్వినియోగమే చేస్తారు. ఎక్కువపర్టుల సహాయము కావాలి. ఆయుర్వేద అలోపతీ వైద్యుల సహాయము కావాలి. ఎవరు యే విధముగా సహాయ పడదలచారో మాకు ముందుగా వ్రాసి తోడ్పడ గోరుచున్నాము. ఈ లోపలశక్తి కొలదీ పని. ప్రారంభింప దలచి ఉన్నాము.

హెరిడిటీ

ప్రజ్ఞావంతులైన తలిదండ్రిలకు యెందుకూ పనికిరాని సంతానము కలుగుటయు, పనికి మాలిన తల్లి దండ్రిలకు లోకోత్తరులగు మహానుభావులు జన్మించుటయు విచిత్రము గానే తోస్తుంది. నల్లని తుమ్మెద రెక్కలవంటి వెంట్రికలు గలవారికి రాగిబొచ్చు సంతానముగాని, బోడి బుర్రలవారుగాని పుట్టుటయు, బోడి బుర్రలవారికి నల్లని వెంట్రుకలు గల తలలు గలవారు కలుగుటయు విననివారు ఉండరు. రాజకీయములన నేమో తెలియని శుద్ధ అమాయకులైన తల్లిదండ్రులకు రాజకీయ దురంధరులు కలుగుట మన మందరము యెరిగిన విషయమేను.

ఈ విషయముల కన్నిటికిని పరస్పర సంబంధము లేకపోలేదు. ఏమి సంబంధము ఉన్నది. గత శతాబ్దము మధ్యభాగము యెవరకును తెలియదు. అప్పుడు జార్జిమెండేలు అను శాస్త్రజ్ఞుడు వీటికి గల పరస్పర సంబంధమును తెలియ చెప్పాడు. తల్లినుండి యే గుణములు లక్షణములు వచ్చునదీ, తండ్రినుండి యే గుణములు వచ్చునదీ, ఇప్పటికి కలుగకపోయి నప్పటికినీ ముందు తరముల వానిలో యెట్లు ప్రత్యక్షమగునదీ సోదాహరణముగా నిరూపించాడు. కేవలము భౌతిక లక్షణములే గాక మానసిక గుణములు కూడా యెట్లు సంక్రమించునదీ చెప్పాడు.

తండ్రినుండి వచ్చిన శుక్లము తల్లినుండి వచ్చిన శోణితముతో కలిసి బిందు వేర్పడు చున్నది. నవమాసములలోనూ దీనికే కర చరణాదులు యేర్పడుచున్నవి. తండ్రికి గల భౌతిక లక్షణములు, మానసిక లక్షణములు యీ శుక్లమునకును, తల్లికి గల భౌతిక లక్షణములే గాక మానసిక లక్షణములు, యీ శోణితమునకును ఉండును. తండ్రికిగల ఉత్తమ లక్షణములు, తల్లికిగల ఉత్తమ లక్షణములు కలిసినపుడు ఆ శిశువుకు ఉత్తమ లక్షణములు ఉండును. అట్లాగే తండ్రిలోని చెడు లక్షణములు, తల్లిలోని చెడు లక్షణములతో కలిసినపుడు శిశువునకును ఆలక్షణములు గల శిశువే బయటకు వచ్చును.

రోగిష్ఠులుగా నున్నవాని సంతానమును వివాహమాడుటకు వెనుకాడుతారు. ఎందు

కంటె తల్లి దండ్రులలో యే అవయవము లోపముగా ఉంటుందో పిల్లలలోను అదే రోగము రాకపోయినప్పటికిని ఆ అవయవము లోప భూయిష్ఠముగానే ఉంటుంది. అందువలన రోగ గ్రస్తులైన అప్ప చెల్లెండ్రి సంతానపు లోని స్త్రీ పురుషులు వివాహమాడితే యీ స్త్రీ పురుషులకు రోగ ప్రవణత ఉంటుంది. కాబట్టి వీరికి కలిగే సంతానము కూడా రోగగ్రస్తులుగానే ఉంటారు. ఆంధ్ర దేశములోని ఈ ప్రాంతములలో అప్ప చెల్లెళ్ళ బిడ్డలు వివాహమాడు ఆచారము లేదుగాని అన్న చెల్లెళ్ల వివాహమాడు పద్ధతి గలదు.

ఎవరు యెవరిపిల్లలను వివాహమాడునప్పటికిని వారి వంశావళిని గూర్చి తెలుసుకొనవలసిన అవసర మేర్పడుచున్నది. వారి తల్లి వంశమును తండ్రివంశమును వారి ఆచార వ్యవహారములను వారి మానసిక నైతిక ప్రవృత్తులను గూర్చి యెక్కువగా తెలుసు కోవలసిన అవసరము కలుగు చున్నది. వారి వంశమును "పెండ్లి చేసుకొనుట లేదు గదా" ఆ ప్రసక్తి అంతా నాకు యెందుకని అడుగవచ్చును. మా సమాధాన మేమంటే ఆవంశములో పుట్టినవాడు కాబట్టి ఆ తడ్రి దండ్రులకు గల హావభావములు మనోవికారములు వీరిలోకూడా ప్రత్యక్ష మగుటకు యెక్కువ సావకాశము గలదు. ఈ న్యాయము స్త్రీ పురుషులు యిద్దరకును సమానముగానే వర్తించును.

ఇంతవరకును పుట్టుకను గూర్చి తెలుసుకొన్నాము. పెంపకములోని తేడాతోగుణములు లక్షణములు మారినవారు గలరు. లక్షణములన్నీ బీజరూపములోనే ఉండును గాన పెంపకములోని తేడాతో అవిమారిపోవును. క్రొత్త లక్షణములు యేర్పడుటయు గలదు. తల్లి దండ్రులు బిడ్డల గుణములను లక్షణములను చూపించ నవసరము లేదు. "ఆత్మా వై పుత్రనామాసి" అను న్యాయము చేతను, తల్లి దండ్రుల ప్రతిబింబమే సంతాన మగుట చేతను, తల్లిదండ్రులలోని భయమోహాములును కామ క్రోధములును వారి సంతానములో ప్రతి బింబించును. అందును పురుషుని కన్న స్త్రీయే యెక్కువగా సంక్రమింప చేయును. తల్లి గర్భములో ఈ బిందువు తొమ్మిది నెలలు ఉండుటచేత ఈ తొమ్మిది నెలలలో ఆమెలోకలిగిన చిత్తవికారములన్నీ ఈ బిడ్డమీద ప్రతి బింబించును. శిశువుకు కావలసిన స్త్రీ పదార్థమును ఆమె అందచేయడమేగాక ఆ శిశువుయొక్క నైతిక ప్రవర్తనను కూడా చక్కబెట్టు అధికారము ఆమెకు గలదు.

ఉపేక్షించిన సేవ

గడచిన 10 యేండ్లనుండి, వర్ధాచుట్టుప్రక్కల గ్రామములలో మహారోగి సేవామండలి, కుష్ఠురోగి నివారణకై కృషిచేయుచున్నది. శ్రీ మనోహరదివాన్ దానిని ఒంటరిగా స్థాపించెను. తన జీవితము దానికి అంకితము చేసెను. అతడు క్రైస్తవమత ప్రచారకుల వద్దనుండి యీ విద్యను నేర్చుకొనెను. ఈ మనోహరుడు నాతో 20 యేండ్లనుండి పని చేయుచున్నాడు. వంట, ఊడ్పు, పాకీపని, యేకుడు, వడుకుడు, నేత మొదలగు ఆశ్రమ శిక్షణ నంతను పొందెను. అనేకసంవత్సరములు యీపనిచేసి, తరిఫీతుపొంది, వర్ధా తాలూకాలో గ్రామగ్రామముతిరిగి, గ్రామస్థులకు అనేకవిధముల సేవచేసెను. ఈసంచారములో కుష్ఠురోగులనుజూచి, వారి దుర్భర దుస్థితికి కనికరించెను. తన మిగతా జీవితము అంతయు వారిసేవకై వినియోగించ నిర్ణయించుకుని నా అనుమతి కోరెను. అది మంచిదని నేనంగీకరించితిని. కాని ఈ సేవా రంగములో ఒంటరిగా వుండవలసి వచ్చునని హెచ్చరించితిని. "మనతోఅదివరకు పనిచేసిన వారు ఇతర సేవారంగములలో యిమిడి యుండిరి. సేవాభావముతో యీ పనిచేయుటకు ఇప్పటి మనదేశస్థితిలో ఇతరులు రారు. వత్తురని అనుకొనవద్దు. నీకే యీజాడ్యము అంటవచ్చును. తగిన వైద్యజ్ఞానము సంపాదించవలయును. ఇతర ఉద్యమములలోనికి పోరాదు" అని నేను సలహాచెప్పితిని. ఈ సలహా అతనికి అనవసరము. అతను అదివరకే నిశ్చయించుకొని యుండెను.

అతనితల్లి ఆదుర్దాపడసాగెను. ఈ పనినుండి అతనినిమాన్పింపుమని నన్ను కోరెను. "ఇంకా ఎన్నో మంచిపనులులేవా? దీని విషయమై వానికింత మొండిపట్టుయేల" యని ఆమె చెప్పెను. నేనట్లంటిని "అమ్మా! నీకో, నాకో, యీజాడ్యమువస్తే, మనోహరుడు మనలసేవ చేయవలయునా? లేక మనల వదలవలయునా?" "మనకు సంభవిస్తే వాడు మనకు తప్పక సేవచేయవలెను" అని ఆమె ఒప్పుకొనెను. "అయితే ఇతరులజాడ్యము మనదానివంటిదేకాదా" అని నేనంటిని. "అవును. అదియు నిజమ"ని అంగీకరించెను. ఈ మనోహరునకు అనేకమంది సహాయము చేసిరి. లేకున్నచో అసలు ఆపని ఆరంభమయ్యేదేకాదు. కాన క్రైస్తవేతరులలో ఈతడొక్కడే యీ పని చేయువాడు.

గత పదియేండ్లలో దేశము చాలా మారినది. స్వాతంత్ర్య భానుడు త్వరలో ఉదయింపనున్నాడు. ఉషః కాంతులు అప్పుడే కన్పట్టుచున్నవి. ప్రజాసేవకుల బాధ్యతలు పెరుగుచున్నవి. మనదేశములో 40 లక్షల కుష్ఠురోగులున్నారు. నూటికొకరు కుష్ఠురోగులన్నమాట. ఇంతవరకు యీపనిని క్రైస్తవబోధకులే చేయుచున్నారు. తమ మతములోనికి కలుపుకోవలెనను కోరిక లేకుండా వారు యీ సేవచేసి యుండినచో, అది ఉత్తమమైన సేవ అయ్యేది. క్రీస్తుసందేశము మరింత వ్యాపించేది.

హిందూదేశములో 'భూతదయ' అను పదము కలదు. ఆ భావముతో శాకాహారులమైతిమి. భూతదయలో మానవునిపై దయకూడ ఇమిడియున్నది. కాని అగ్నిభూతములను ఆదరించు

టకై యత్నించి దగ్గరనున్న మానవుని మరచితిమి. క్రైస్తవులు మానవప్రేమనే ముఖ్యముగా జూచెదరు. మన భావములో, మన ప్రవర్తనవలన, మన మాటలవలన మారుచుండును. విశాలమైనను, భూతదయను పీడకయే, మానవసేవనుకూడ మరువక సేయుచుండవలెను. ప్రచారకులు యీ కుష్ఠురోగసేవనుగూర్చి యోజించవలెను.

విశ్వాస వైద్యం యెదిరి రామ నామము

మహాత్మాజీ

ఒక స్నేహితుడు యీ క్రిందివిధముగా బలే పరిహాసము చేసినాడు:—

"౧౭-3-౪౬ తేదీ"గల హారిజన్‌లో "బప్పుదల, రోగనివారణ" అను వ్యాసం నేనుచదివితిని. ఉపకృతి చికిత్సకును, విశ్వాస వైద్యమనబడేదానికిని యేమయినా దగ్గర సంబంధమున్నదా?యని నేను ఆశ్చర్యపడుచున్నాను. ఎవరికైనా యేచికిత్సా విధానంలోనైనా విశ్వాసం తప్పకుండా యుండాలి. కాని కొన్ని ప్రత్యేక విశ్వాస వైద్యములు ఉన్నవి. ఉదాహరణకు:- మశూచకము, శూలమొదలైనవి.మశూచికమునుగూర్చిమీకు తెలిసియేయుండును. ముఖ్యంగా దక్షిణాదిని చికిత్సయేమియు చేయరు. దానిని భగవల్లీలగా భావించెదరు. మేము మారిఅమ్మను పూజించెదము; ఆశ్చర్యమేమనగా:—రోగులలో అత్యధికభాగమునకు నయమగును, శూలగలవారు దీర్ఘకాలమయిననైనా సరే, తిరుపతి వెంకటేశ్వరస్వామివారికి సన్నిధిని మొక్కుకుంటే, శూల పోయిపూజా పునస్కారములు, మొక్కులు, చెల్లించుకొందురు. తగిన దృష్టాంతము చెప్పవలెనంటే, అటువంటి నొప్పే మాయమ్మకురాగా ఆమె తిరుపతివెళ్లి మొక్కు చెల్లించుకోగానే యిప్పుడారోగము నయమయినది,

"యీవిషయమయి మీరు నాకు తెలియపరచెదరా? ఛాసర్ చెప్పినటుల ఒకమారు రోగి అయిన వానిని పరిపాటిగా యెల్లపుడు రోగిగా ఉంచవలెనని మందులంగడివానితో గూడబలుకుకొన్న వైద్యులకు మాటిమాటికివ్వవలసివచ్చుచున్న మందు ఖర్చులను మిగిల్చికొని ప్రజలు ప్రకృతి చికిత్సయందు యెందుకు విశ్వాసము కలిగి యుండరాదో నేనడుగవచ్చునా?"

పైన దెల్పిన దృష్టాంతములు ప్రకృతివైద్యము కావు. అందులో నేను జతపరచిన రామనామముకూడ కాదు. కాని చికిత్స లేకుండ చాలమందికి ప్రకృతియే యెటుల నయముచేయునో అవి తెల్పును. అవి నిస్సంశయముగా భారతీయుల, జీవితములో మూఢనమ్మకముల కెట్టి స్థానముగలదో తెలుపును, ప్రకృతి చికిత్సకు కేంద్రస్థానమయిన రామనామము మూఢ నమ్మకమునకు విరోధి. నీతి నియమములు లేనివారు యితర వస్తు

వును, లేక సిద్ధాంతమును వలెనే, రామ నామమును దుర్వినియోగము చేతురు. కేవలము నోటినుండి వచ్చు రామనామ జపమునకు, రోగము బాగగుటకు సంబంధము లేదు. నాకు సరిగా తెలిసినచో, విశ్వాస వైద్యము, యీ స్నేహితుడు వర్ణించు నటుల, గుడ్డి వైద్యము. ఆ విధముగా నిజమ యిన దేవుని, సజీవమైన నామము నపహాస్య మొనర్చును. రామనామం మానవుని ఊహా కల్పితం కాదు. అది హృదయములో నుంచి ఉద్భవింగవలయును. భగవంతునియందు బుద్ధి పూర్వక మైన విశ్వాసమును, ఆయన చేసిన నియమములయొక్క జ్ఞానమును యీ రెండును యే యితర సహాయమును లేకుండగనే సంపూర్ణ రోగనివారణమును సాధ్యము చేయు చున్నవి. ఆ నియమ మేమనగా:— పరిపక్వ మైన మనస్సు పూర్ణమైన శరీరారోగ్యమునకు బాధ్యత వహించును. పరిపక్వమైన మనస్సు నిగుఢ హృదయము నుండి వచ్చును. హృదయ మనగా:— డాక్టర్లు తమ యంత్రముచేత తెలిపెడి గుండెకాయ కాదు; భగవంతుని వాస స్థానమైన హృదయం. హృదయమునందు భగ వంతుని సాక్షాత్కరించుకొనిన పిమ్మట ఒక అపవిత్రమైన లేక తుచ్ఛమైన ఆలోచనగాని మనస్సులోనికి ప్రవేశించదందురు. నిర్మ లాలోచనలున్నచోటికి రోగములు వచ్చుటకు వీలు లేదు. అట్టిస్థితిని పొందుట కష్టము కావ చ్చును. కాని దీని నంగీకరించుట ఆరోగ్యము నకు మొదటిమెట్టు. ఇంతవరకు మానవునిచే కనిపెట్టబడిన ప్రకృతిలోని యితరనియమములు జీవితము సమూలముగా మార్పు జెందివానిని, స్వాభావికముగానే యనుసరించును. వీటితో చెలగాటమాడుచు, నా హృదయము శుద్ధ మైనదంటే అర్థము లేదు. పరిశుద్ధ హృదయ మంటే రామనామం లేకపోయినా, పరవా లేదని చెప్పుటన్యాయమే. పవిత్రతను సం పాదించుటకు యీ రామనామము కంటె నా కింకొకమార్గము కనుబడదు. ప్రపంచ మంతటను పూర్వపు మహర్షులు త్రొక్కిన త్రోవయది. వారు దేవుని భక్తులు- కేవలము మూఢ నమ్మకము గలవారు గాని, మోస గాండ్రుగాని కారు.

ఇది క్రైస్తవ శాస్త్రమయినచో, దానితో నాకు తగవులేదు, రామనామ మార్గమును నేను కనిపెట్టియుండలేదు. అది బహుశః క్రీస్తుశకము పూర్వమునుండి యుండవలెను. "రామనామము శస్త్ర చికిత్స అవసరము లేకుండ చేయునా" యని ఒకవిలేఖరి ప్రశ్నించు చున్నాడు. నిజముగా అది అవసరము లేకుండా చేయదు. ప్రమాదము వలన తెగి పోయిన కాలును అది అతకలేదు. చాలా సందర్భములలో శస్త్ర చికిత్స అనవసరము. అవసరమయినచోట వాటిని చేయవలయును కాని భక్తుడు ఒక అవయవము పోయినచో ఆతురత జెందడు. రామనామ జపము అశా స్త్రీయమయినపద్ధతి కాదు. తాత్కాలిక కల్పితము కాదు.

"భారత గ్రామాలు వృద్ధిచేయాలి"

పారిశ్రామిక మంత్రులసభలో గాంధిజీ ప్రసంగం

పూనా, జూలై 31.

భారతదేశమునందలి 7 లక్షల గ్రామములను వృద్ధిచేయవలెను. ఈ 7 లక్షల గ్రామములు పరిశ్రమల ఝుంకారముతో మ్రోగుచుండవలెను. గ్రామములయందే భారతదేశ సంస్కృతి, భారతీయుల జీవిత పద్ధతి, సత్సంప్రదాయములు సజీవముగా నున్నవి. బొంబాయి, కలకత్తా మున్నగు మహానగరములు భారతీయుల జీవిత పద్ధతికిని, విజ్ఞానమునకును బాహిరములై యున్నవి. మన నగరములు ఒక్కరోజులో అదృశ్యమైనయెడల నేనెంతమాత్రమును దుఃఖింపను. భారత జానపదములు అదృశ్యమైనయెడల భారతదేశ ఆత్మయే నశించెనని భావించి నేను అపరిమితముగా దుఃఖించెదను, అని పారిశ్రామిక శాఖామంత్రుల సభలో నుపన్యసించుచు గాంధిమహాత్ముడు ప్రకటించెను.

ఈసభను బొంబాయి ఆర్థికశాఖ గ్రామపరిశ్రమలశాఖా మంత్రి శ్రీ వైకుంఠలాల్ మెహతాగారు సమావేశపరిచిరి. సభకు పంజాబు, ఒరిస్సా, మ॥ రా॥ ములు, బీహారు, రాష్ట్రముల పరిశ్రమ శాఖ మంత్రులును; శ్రీ ఆచార్య జె. బి. కృపాలనీ, రా॥ సా॥ పట్వర్థన్, శ్రీ జే. పి. కుమారప్ప, డా॥ భరతన్ కుమారప్ప మున్నగు మహాశయులును వచ్చియుండిరి. బీహారు పరిశ్రమల శాఖామంత్రి కనుంగోగారు అధ్యక్షత వహించిరి.

భారత దేశములో పునర్నిర్మాణముయొక్క (ప్లానింగు) ఆశయ మేమై యుండవలెనను అంశము సభలో చర్చకు వచ్చెను.

ఈసభలో గాంధిమహాత్ముడుపన్యసించుచు నగరవాసులు గ్రామముల క్షేమ లాభములను మనస్సులో నుంచుకొని జీవింపవలెనని, మంత్రులు గ్రామములను అభివృద్ధిచేయుటకై సర్వశక్తులు వినియోగింపవలెనని కోరిరి.

ఈయుగము యంత్రయుగమని మహాత్ముడు చెప్పుచు నిట్లనెను. "1908 సంవత్సరము నుండి నేను యంత్రముల ఉపయోగమునకు ప్రతికూలుడనుగా నున్నాను, యంత్రముల అభివృద్ధి మానవుని అభివృద్ధిని చంపును. ఈ యంత్రయుగములో పూర్వమనేక వేలమంది చేయుచుండిన పనిని ఒక్కనిచే చేయింపవలెనని వాంఛించుచున్నారు. అనేకవేలమంది నిరుద్యోగులుగా నున్నారనుచింతగాని, అనేకవేలమంది తమపొట్ట బోసికొనజాలకున్నారను చింతగాని ప్రజలకు లేకున్నది. ఇట్లు జరుగుట నాకెంతమాత్రము ఇష్టములేదు. ప్రతివారు తన్నుతాను అభివృద్ధి చేసికొను అవకాశము ఉండవలెనని నేను వాంఛించుచున్నాను.

ప్లానింగు ప్రథమ ఆశయము

భారతదేశములో ప్రతివానికి ఆహారము లభించునట్లు ప్లానింగు ప్రథమలక్ష్యమై యుండవలెను. బట్ట, ఇతర అవసరములు ఆహారము తరువాతివిగా నుండవచ్చును. భూమిని అభివృద్ధిచేయవలసినదే. కాని "ట్రాక్టర్లు మున్నగు యంత్రములవల్ల దానిసారము పిండుట నాకు యిష్టములేదు" అని మహాత్ముడనెను.

భారతదేశములో నిర్మింపబడు యంత్రముల బారినుండి, విదేశీయములగు యంత్రముల బారినుండి గ్రామముల నెట్లు రక్షింపవలెను? అను ప్రశ్నకు సమాధాన మొసంగుచు "గ్రామస్థులను ప్రోత్సహించి, వారి మనస్సులనుమార్చి, వారు యంత్రములదాడికి దూరముగా నుండునట్లు చేయు టొక్కటే యిందుకు మార్గము" అని మహాత్ముడు చెప్పెను.

ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి మహాసభ,

భీమవరంలో ప్రకృతి ఆశ్రమమందు 4-4-47 తేదీన జరిగినది.

ఇండియన్ నాచురోపాత్ - ప్రకృతి - ప్రతిల యొక్క సంపాదకులు

డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాామయ్యగారు అధ్యక్షత వహించిరి.

అంగీకరింప బడిన తీర్మానములు :-

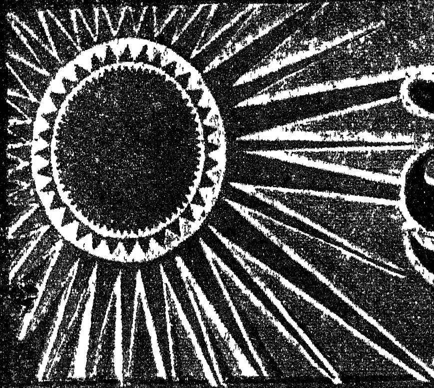
1. రోగులకు నయము చేయుటకును, ప్రకృతి వైద్యము చేయు ధర్మ ప్రచారకులను తరిబీతు చేయుటకును ప్రస్తుతము ఈ రాష్ట్రము నందు పని చేయుచున్న ప్రకృతి వైద్య ఆశ్రమములకు విరివిగా ధన సహాయము చేయవలసినదని, మద్రాసు ప్రభుత్వము వారి నీ సభవారు కోరుచున్నారు.

2 (క). ఇంగ్లాండు మున్నగు నాగరికత జెందిన దేశములందు టీకాలయందు నమ్మకము లేని వారికి-అభ్యంతర మున్నవారికి నిర్బంధము లేదు. అదేరీతిని ఈ రాజధానియందు కూడ టీకాల నిర్బంధమును తొలగింప వలెనని ప్రభుత్వమువారి నీసభవారు కోరుచున్నారు.

(చ) ఈ విషయమైన తగుచర్య జరుగునటుల చూచుటకై ఆరోగ్యశాఖా మంత్రిగారి యొద్దకు రాయబారమును తీసికొనిపోవుటకై అధ్యక్షుల వారికి అధికార మియ్యడమైనది.

3. బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు వారును, ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు వారును, అఖిలభారత ప్రకృతి సంఘము వారును, పంపుకొన్న విన్నపములను మద్రాసు ప్రభుత్వము వారు పరిశీలింపవలసినదనియు, వారు చేయదలచిన కార్యములకై 1947-48 సంవత్సరములందు తగు ద్రవ్యమును మంజూరు చేయవలసిన దనియు ఈ సభవారు కోరుచున్నారు.

Printed by Mr. J. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I. C. No. K9



ప్రకృతి





సచిత్ర సమాజ వైద్య మాస పత్రిక



విషయసూచిక

16-6-47

జూన్
1947

విడి పత్రిక
6 అణాలు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సాగ్రంథములు

పుస్తకము	ధర
సునిశితవైద్యం	4 8 0
ప్రీధప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

పుస్తకము	ధర
తొట్టివైద్యము	3 0 0
ఉష్ణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటి కాపు,ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉషఃపానము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

పుస్తకము	ధర
ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్వికారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఉప్పు	0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

పుస్తకము	ధర
తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి.	1 0 0
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

పుస్తకము	ధర
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
న్యాయధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి	0 10 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల శోక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

పుస్తకము	ధర
సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4,5,6,7. భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 6
ప్రాణాయామము	1 4 0
యోగాసనములు	2 0 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

పుస్తకము	ధర
క్షయ	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలింతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 8 0
మసూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0

వేదాంతము – ఇతరములు

పుస్తకము	ధర
హరివాసరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్వికారజీవనము	0 6 0
సూక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1,2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

సంపుటములు	ధర
ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	రు 2 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	రు 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	రు 1 4 0
17.18,19,20,21,22.23.24,25.26.27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	రు 3 0 0

పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము.

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 4—8—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 29 || బెజవాడ, జూన్ 1947 || సంచిక 6

వెలుఁగు నీడలు

కొ. క.

రైలులో కాలుపెట్టీ పెట్టటంతోనే మొదటగా నాదృష్టి నాకర్షించింది రైలులో క్రిందపడి ఉన్న జీడిపప్పు తాలూకూ వేరుశనగకాయ తాలూకూ పిప్పలు. ఏ మాత్రం శుచిమీద శ్రద్ధఉన్నా రైలు యింత అసహ్యం చేసేవారు కాదు- రైలనేకాదు- చాలా యిండ్లు కూడా ఇలాగే ఉంటవి- ఎంతోమంది, నౌకరు వచ్చి కసవుచిమ్మేదాకా, యిల్లు యెంత రోతగాఉన్నా బాగుచేసుకోరు. ఒకగది చిమ్ముకునేందుకు 5 నిమిషాలుచాలు- కాని యెంతో మంది అయిదు నిమిషాల పనికి బద్ధకించి ఆ పిప్పలలోనే, ఆ ఉమ్ములలోనే కూర్చుని, పరుండీ యమలోకం అనుభవిస్తూ ఉంటారు- నేనొకతూరి కడప జిల్లా దుగ్గిరాలలో ఒక బి. ఎ. ప్యాసైన రెడ్డిగారి యింటికి వెళ్లినాను. ఇష్టాగోష్ఠి అయిన తరువాత రెడ్డిగారు చీని నారింజ యిచ్చి తినుమన్నారు- నేను చాల ముందుకుచేరి ఒక పాత న్యూసుపేపరు యివ్వమన్నాను- పాతపేపరు యెందుకు నేటిదినం వచ్చిన పేపరు ఉంది అన్నాడాయన. కాదు నాకు పాతపేపరే కావలెనన్నాను. మిక్కిలి సంశయముతో ఒక పేపరు,పేపర్లా తెచ్చి యిచ్చారాయన- అందులో ఒక ముక్కచింపి ముందు వేసుకొని, చీని నారింజ ఒలిచి దాని మీద పడవేసేటప్పటికి పాతపేపరు నేను యెందుకు తెప్పించానో ఆయనకు తెలిసింది. 'మాబంధువులు, స్నేహితులూ వస్తూ ఉంటారా. నేను యిలాగే పండ్లు తినని స్తే, ఆ చుట్టుపట్ల అంతా పిప్పలుపోసీ, కెక్కరించి ఉమ్మివేసీ నానా గలీజూ చేస్తారు- నేలనంటుకొనిపోయిన ఆపిప్పలు తీసి నేల తుడువటానికి అడవాండ్లు ఎంతో అసహ్యించుకుంటారు. నాకెన్నడూ యీ ఉపాయము తోచనేలేదు- పిప్పలు తీసివేయటానికి స్త్రీలు సహకారము చేయుటలో అసహ్యించుకోవటం తప్ప నేనే నప్పుడనుకునేవాణ్ణి. "ఇప్పుడు పండిచ్చినప్పుడల్లా ఒకచిన్న కాకితమో, ఒకబుట్టో అక్కడ పడవేస్తే స్త్రీల బాధ యెంతో తప్పుతుంద"ని నాకిప్పటికి తెలిసిందని ఆతడన్నాడు.

ఏ జేబురుమాలాలోనో, ఉత్తరీయముమూల చెంగునో వేరుశనగ, జీడి పప్పులాంటి వాని మీద పిప్పలు వేసుకుంటూ ఒకే సారి కిటికీలోనుండి బయటికి పోస్తే రైలు యింత గలీజుగా యెందుకుంటుంది? ఈ సంగతి ప్రజలకు తెలిసి తాముండుచోటును శుభ్రముగా నుంచుకోటానికి యింకా యెంతో కాలము పట్టక తప్పదనుకొన్నాను- నిడుబ్రోలు స్టేషనులో రామారావు రైలులోకి యెక్కినాడు. మేమిద్దరం కుశల ప్రశ్నలు చేసుకున్నాక, మాటలసందులో రామబుచ్చయ్యగారు చని పోయినాడని చెప్పినాడు - రామబుచ్చయ్యగారు మంచిసాత్వికుడని నాకు తెలుసు. అయ్యె

సతో నావిచారమును వెలిబుచ్చినంతలో అత డిలా చెప్పనారంభించాడు.

"బుచ్చయ్యగారు చాలా మంచిమనిషి. అంత మనిషి సాధారణముగా పుట్టడు. పుట్టితే యిలాగే అర్థాయుస్సుగా చనిపోతాడు.మంచి వాళ్లు చిరకాలము జీవింపగూడదని శాపమల్లే ఉంది. ఆయన బజారున పోతుంటే తలెత్తి చూచేవాడుగాదు. తనపనేమో తాను చూచు కునేవాడు. ఎవరన్నా యిద్దరు తగవాడి తన దగ్గరకువస్తే అతనివద్దనుండి తగవుతీర్చుకొని పోయేవారు. యిద్దరూ మాట్లాడుతూ పోవ లసినదే. ఎవరిమట్టుకువారు తామే జయించా మనుకునేవారు. న్యాయము అంత చూచిచెప్పే వాడు. అతనెప్పుడూ పరుషంగా మాట్లాడే వాడుకాడు. మంచిమాటలతోనే మంద లించేవాడు. అయితే యేమి? ఆమాటలకే ముఖము వాచుకొని సిగ్గుతో కందిపోయే వారు. తల్లి వరుస ఆడువారుగూడా ఆయన వస్తుంటే ప్రక్కకు తప్పుకొని పోయేవారు. 30 సంవత్సరాలు యేకచ్ఛత్రాధి పత్యముగా, కిరీటములేని రాజుగా గ్రామమంతా యేలి నాడు. 1934 సంవత్సరం డిప్రెషన్ వచ్చింది. దేశమంతా తారుమారు అయింది. భాగ్య వంతులకే అప్పుపుట్టని రోజులవి. పేదజనా నికి అప్పు యెక్కడ పుట్టుతుంది? శేషయ్య, నాగయ్య అని మంచి వ్యవసాయపుపని తెలిసినవారుండేవారు. వారిద్దరికీ యెందుకో పెండ్లికావటం ఆలస్యం అయింది. చివరకు యీయిద్దరికీ పెండ్లిచేదామని బుచ్చయ్య గారికి తోచింది. బుచ్చయ్యగారే స్వయంగా బలిజేపల్లి వెళ్లి యిద్దరుపిల్లలను మాట్లాడి లగ్నాలు పెట్టుకొని వచ్చాడు. బుచ్చయ్య గారు వెళ్ళటంవలన వారు సొమ్ము అడుగ లేదు. ఓలీగూడా అడుగలేదు. వివాహము నాడు మంగళసూత్రాలకు తోడుగా రెండు పూలమాలలు గూడా తీసుకొని వెళ్లినారు. లగ్నము వేళఅయింది. బాజాభజంత్రీలు లేరు- పల్లకీలేదు. పురోహితుడూ లేడు. ముత్తైదు వులు లేరు. పెళ్లికూతురివారు లగ్నానికి యేమీ ప్రయత్నింపలేదేమన్నారు. రామ బుచ్చయ్యగారు అన్నీ జరుగుతవి. పెండ్లి కూతుండ్రను పిలిపించండి అన్నారు. ఆపెండ్లి వారు ఇది యేమీ అర్థముచేసుకోలేదు.ఆయన యీవిధంగా చెప్పినారు. "పెండ్లికి బాజాలు, పల్లకీ,పురోహితుడూ అంతా నిష్కారణమైన దులాబీ, వివాహము ఒకస్త్రీది ఒకపురు షునిదీని. ఆ యిద్దరూ యిష్టపడితే యీ ప్రపంచములో యేశక్తులూ వారిని విడదీయ లేవు. దేహాలు విడిపోయినా ఆదివ్యప్రేమ నిలిచే ఉంటుంది. వారియిద్దరికీ యిష్టము లేకుంటే యేశంతూ వారిని రక్షింపలేదు". అందరికీ యీమాటలు నచ్చలేదు. కొంత మంది వాగ్వాదముచేసిగూడా చివరకుఆయన వాదానికి లొంగిపోయినారు. ఆయన చెప్పి నట్లు విన్నారు. లగ్నము వేళ దాటిపోయింది. చివరకు ఆమంగళసూత్రము ఆ యాడుపడు చుల మెడల ఆయువకులచేత కట్టించినాడు. విడివిడిగా ఒక్కొక్కరిచేత యీ మాటలు చెప్పించినాడు. 'నాకు యీవివాహము మన స్ఫూర్తిగా యిష్టమైనది. ఎవరివత్తిడి లేదు. నేను చివరవరకు యీ వ్యక్తితో కలిసి ఉంటాను. ఇలాంటి వివాహాలు ఆయన యీ మధ్యకాలములో యెన్నో చేయించాడు.

ఇంతలో తెనాలి వచ్చింది. కొల్లూరురోడ్డుకు

టికెట్టు కొనుక్కొని రేపల్లె రైలెక్కి వేమూరులో దిగి జట్కా మీద కొల్లూరు పోయి అక్కడనుంచీ శ్రీకాకుళము వెళ్లవల యునని కాలినడకను బయలుదేరాను. కొల్లూరు కాలువ వంతెనదిగి లంకలో కాలు పెట్టిందే తడవు. ఎటు పోవాలో దోవ తెలియు లేదు. ఒక ముసలమ్మ నాకంటెముందు నడు స్తోంది. ఏమమ్మా శ్రీకాకుళానికి దోవ యేదీ అన్నాను. "నేనుఅక్కడికి పోతున్నాను- రా నాయనా" అన్నది. తోవనడుస్తూ ఉబుసు పోకకు యీ విధంగా మాట్లాడుకున్నాము.

నేను: అమ్మా మీదేఊరు?

ఆమె: మాది క్రాప

నేను: క్రాపలో రామబుచ్చయ్యగారి నెఱుగుదురా ?

ఆమె: ప్రొద్దున్నే ఆచండాలుణ్ణియెత్తావెందుకు నాయనా !

నేను: ఆయన చాలా మంచివాడంటారే నీ విలాతిటుతున్నా వేమి ?

ఆమె: ఆయన పరులకు, యెరుగనివారికి మంచి వారు. ఇంట్లోవారికి, భార్యా బిడ్డలకు రాక్షసుడు.

నేను: ఆయన యేమి దుర్మార్గము చేశాడు?

ఆమె: సరి, చెప్తాతా, విను.

ఆపురుషార్థికీయిరవయ్యో యేటిదాకా యెవరూ పిల్ల నివ్వలా. సన్నగా తొగరుదారమల్లే ఉండేవాడు. చివరకు వీడి భాగ్యం చూచి పిల్ల నిచ్చారు. లగ్నం వేళ సొమ్ముచదివించాడు. అది పుట్టింటివారు సొమ్ములు చేయమని కమ సాలి కిచ్చారు. వాడు ఒక రోజు తెల్లవారే టప్పటికి మాయమైనాడు. పిల్లను అత్తింటికి పంపుదామని యెన్నిసారులు ప్రయత్నం చేసినా- దాని మగడు సొమ్ము ద్రవ్యం తేనిదే రానీయనంటాడు. చివరకు పుట్టింటివారు పిల్ల దాని యేడుపు చూడలేక రెండెకరాల పొలం అమ్మి దానిసొమ్ము డబ్బుతో పిల్లనుఅత్తింట్లో దిగబెట్టిపోయినారు. ఏ రోజు చూచినా పిల్ల పూలుముడుచుకున్నట్లుగానీ, తెల్ల చీరెకట్టు కున్నట్లుగాని ఉండేదికాదు. మూగమొద్దల్లే యింటెడు చాకిరీ చేస్తూ ఉండేది.

దాని మగడు యింటిచుట్టూ పెద్ద ప్రహరీ తీయించాడు. చీమైన దూరటానికి సందులేదు. అత్త, ముసలి, యిల్లు వదిలేదిగాదు. ఇలా ఉం డగా ఒక రోజున రామబుచ్చయ్య మేనత్త పుట్టింటికి వచ్చింది. ఆమె, నేను చిన్నతనం నుంచి చెలికత్తెలము. ఆమె రాకతో ఆఇంటి బండారం నాకు తెలిసింది.

ఆ పిల్లతో మాట్లాడడు. ఆమె అన్నం పెట్టితే తినడు, ఆమెచేత మంచినీళ్ళన్నా తెప్పించు కోడు. స్నానం నీళ్లు తానే తోడుకొని స్నానం చేస్తాడు. ఆమేనత్త యెన్నోసార్లు హెచ్చరిం చిందిట కాపరము చేయమని. అతను జవాబు చెప్పడు. ఆతడు నపుంసకుడని నా చెవినివేసి పోయింది. అయిదారుసంవత్సరాలకు ఆయాడ బడుచు కడుపుతోఉంది. మగపిల్లవాడు కలి గాడు- అప్పటినుంచి యింటి బిగింపు కొంచెం వదలింది. ఇంటిప్రక్కదానిని, వితంతువును గనుక నాతో యెప్పుడన్నా మాట్లాడటానికి వచ్చేది- పిల్లవాడు యేడుస్తుంటే నాదగ్గిర దింపి యింటి చాకిరి చేసుకొనేది- ఆమెవల్ల నా కీసంగతులు తెలిసినై. అప్పటికి యేటిదగ్గి రికి వచ్చాము. కాలినడతగాఉంది. దిగి ఆవలి వడ్డు చేరాము. ఆమె యీ విధంగా చెప్పింది.

"ఎప్పుడో తప్ప భార్యను కలిసేవాడు కాదు. ఎంతో కోర్కెను అపుకొని అలవితప్పినప్పుడే కలిసేవాడు. అప్పుడుకూడా తాను చేసేపనికి పశ్చాత్తాపపడేవాడు. చేసినతరువాత యేడ్చేవాడు. తల రాతిగోడకు వేసి కొట్టుకునేవాడు. ఆ సంగమములో ఆమెకు కోరికే ఉండేది కాదు. అతను కలియనేల, యీ తల పగుల గొట్టుకోనేల అనుకునేది. ఒక్కొక్కప్పుడు విసృష్టి కాకమునుపే ఆపేవాడు. విసృష్టి సమయానికి ఆపి వీర్యాన్ని బైట పడనిచ్చేవాడు. ఈపనులవలన ఆమెకు మూర్ఛవ్యాధి వచ్చింది. ఇతనికి నాడీదౌర్బల్యం వచ్చింది. చివర చివరకు అతనికి చికాకు యెక్కువైంది. ఎంతో చికాకును అణచిపెట్టి భరించేవాడు.

సంసారమంటే రామబుచ్చయ్యకు ఒక విధమైన ఔదాసీన్యము పుట్టింది. క్రమంగా అసహ్యమున్నూ పుట్టింది. అనేకదినములు ఎక్కడికి పోయిందీ తెలియకుండా వెళ్ళిపోయేవాడు. ఏదిపట్టితే అది తినేవాడు. ఒకసారి యింటికివచ్చేటప్పటికి 103 డిగ్రీల జ్వరము. తనకు తోటవైద్యము తెలిసిఉన్నా తోటలో కూర్చోలా. కొడుకుతో తోటలో నీళ్లు పోసే మనిషిని పంపమంటే యీసూర్పిడి రోజులలో మనిషి యింటికి పోతే ఆపూట పని చెల్లే అన్నాడు. దానితో బుచ్చయ్యకు కోపమువచ్చి చికిత్సచేసుకోలేదు-పరమాన్నం కాయించుకు తాగేవాడు. సంధించింది.

ప్రకృతి వైద్యుణ్ణి పిలిపించారు. అతను వచ్చి తానేమీ చేయలేనని యింకొక ఘనవైద్యుణ్ణి పిలిపించారు. ఆయన నయమవుతుందని చెప్పలేదు-ఏవో చికిత్సలు చేయించి దగ్గరే ఉన్నాడు. రాత్రి రెండు ఝాములైంది. "జములు రంపాలతో కోస్తుంటే యేమోతవస్తుందో ఆమోతతో ఒకశ్వాస- తెల్లవారకమునుపే చనిపోయినాడు."

ఇంతలో మేము శ్రీకాకుళము చేరాము. ఆమె కొడాలిపోయింది. మంచివాళ్లు చిరకాలము యెందుకు జీవింపరో నాకప్పుడు తెలిసింది.

---

* ప్రకృతిధర్మము

డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు

నేటిసభపేరు ప్రకృతివైద్య మహాసభ అని పేర్కొన్నారు. అనేక మంచిమాటల అర్థమువలెనే వైద్యములనే పదముకూడ ఒక రోగనివారణ విధానము, చికిత్స అను అర్థమునందే రూఢమైయున్నది. తెలిసికొనుటఅను అర్థముగల 'వేద్' అనే ధాతువునుండి యీ పదము పుట్టినది. ఆయుర్దాయముయొక్క నియమముల 'నెఱుంగుటకే' ఆయుర్వేదమనిపేరు. రోగనివారకములగు ఔపచారిక చికిత్స, అందులో ఒకభాగముమాత్రమేను ప్రధానము ఆరోగ్య

4-4-47 తేదీన భీమవరము ప్రకృతి ఆశ్రమమునందు జరిగిన రాష్ట్రీయ ప్రకృతివైద్య మహాసభలో చెప్పిన అధ్యక్షోపన్యాస సంగ్రహం.

ధర్మముల నెఱిఁగి ఆచరించుటయే వైద్యము అనటంతోనే మనకిప్పుడు 'మందు', 'చికిత్స' అనేభావములే గలుగుచున్నవి. అందువలన మధ్వ శ్రీ కాశీ కృష్ణమాచార్యులవారు మేము కలసి ప్రకృతిధర్మపరిషత్తులనే యీసభలకు పేరుపెట్టినాము. ధృఞ్ అను ధాతువునుండి ధర్మము అను పదము పుట్టినది. ధర్మము అను పదమునకు నిఘంటువులలో ఆచారము, నియమము, జీవనము, నీతి, శాస్త్రము, మొద లగు అర్థములున్నవి. ఇప్పుడు మనము ప్రకృతి వైద్యమనే పేరుతో ఏప్రకృతి జీవనమును, ప్రకృతి నియమములను, ప్రకృతి శాస్త్రమును బోధించి, ఆచరించుచున్నామో అది యెల్ల ప్రకృతిధర్మము అనుపదములో నిమిడి యున్నది. మనము ఆరోగ్యవంతులకు ఏ జీవన నియమములను ఆచరింప బోధించుచున్నామో ఆనియమములనే విధించి రోగ నివారణము కూడ జేయగలుగుచున్నాము. కనుక మన యీసభలను ప్రకృతివైద్య సభ లనుటకన్న ప్రకృతిధర్మసభ లని పిలుచుట యుక్తముగా నుండను.

ఆటంకములు

ప్రకృతి నియమములను ఆచరించుటకు మన మెన్నో ఆటంకములను దాటవలసి యున్నది. ఏమనగా నేకారణము చేతనైతే యేమి ప్రజలయందు ప్రకృతి ధర్మములకు విరుద్ధము లగు అభిప్రాయములు పాదుకొనిపోయినవి. ఈరోజుఉదయం ప్రకృతి ఆశ్రమమును ప్రారంభించిన మహర్షి శ్రీ బులుసు సాంబమూర్తిగారు తమ యుపన్యాసమునందు ప్రకృతి ధర్మములకు విరుద్ధములగు కొన్ని అభిప్రాయములు వెలిబుచ్చిరి. తా భీమవరము ఆశ్రమమునందు ప్రకృతి వైద్యము చేసికొనిరి. భీమవరము ఆశ్రమాధిపతులగు వైద్యరాజ శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు ఉపవాసముల విధించిరి. తా మవలంబించిరి. తమ వ్యాధి నయమైనది. తరువాత తాము చెన్నపురిచేరి తమ ఆరోగ్యమును బాగుచేసుకొనిరి. తామిప్పుడు ఉదయ మొకపడి సాయంత్రి మొకపడి పాలు త్రాగుదురు. తమ ఆకలి యెంతో బాగుపడినది. తాము పూర్వమునకు రెట్టింపు ఆహారమును తినగలరు. ఇదొక అపవాదమున్నది. ఎంత ఆరోగ్యము బాగుపడితే మనుష్యుడు అంత యెక్కువ ఆహారమును తినగలుగుట. ఒక మోటారు రిపేరు చేయక ముందు ఒకగాలను పెట్రోలుతో నెన్నిమైళ్లు నడువగలుగుచున్నదో యిప్పుడదే దూరమును 2 గాలనుల పెట్రోలుతో నడచుచున్నది అనిన నెవరైనను సులభముగనే అపహసింపగలరు. కూనే మహాశయుడుగూడ తన అభినవ వైద్య శాస్త్రమున ఆరోగ్యము ఒకింత బాగుపడినంతనే ఆకలి తగ్గనారంభించుననియు జలచికిత్స చేయువారు తమకు కావలసిన ఆహారపరిమితి తగ్గినందున భీతిల్లనక్కర లేదనియు చెప్పియుండిరి. మందుల యందలి ఉద్దీపన స్వభావమువలన ప్రేగులయందుండి ఆహారము త్వరగా గెంటివేయబడుటయు జాఠరాది రసములు అసహజముగా ఊరి ఆతతి (ప్రెషర్) వంటిదేదో ప్రేగులలోకలిగి యెక్కువ ఆహారమును తినగలుగుటయు మందువైద్యమునందు మనము తఱచు చూచుచున్నాము. దీనినే మనస్సులో నుంచుకొని కాఁబోలును చాలామంది వైద్యము

వలన తిండి పెరుగుననియు, తిండి పెరుగని యెడల రోగ మేమినయమైనట్లు ? అనియు, మనలను తఱచు ప్రశ్నించుచునే యున్నారు. ఇంతేగాక యెంత యెక్కువతింటే అంతబలము వస్తుంది. ఎంతబలమైన ఆహారము తింటే అంత బలము వస్తుంది, అనే అపవాదముగూడ ప్రజలలో బాగుగా నాటుకొని యున్నది. ఇదియును సరియైన వాదముగాదు. నేను మీకొక ఉదాహరణము చూపగలను. ఒక కుటుంబములో నిర్వాహకులుగా నుండువారు తఱచుగా తక్కువ ఆహారము తినువారుగానే ఉంటున్నారు. బాగుగా తినగలతిండిపోతులే సాధారణముగా సోమరిపోతులై, కుటుంబములోని తగవులకును, అనిష్టములకును మూలముగానూ ఉంటున్నారు. కొద్ది ఆహారముతో జీవింపగలవాని శక్తులు జీర్ణక్రియయందే హరించిపోక సంసారపు పనులు జేయుటకు గూడ మిగులును. తిండిపోతులయం దట్లుగాక దేహశక్తులు జీర్ణక్రియయందే హరించిపోయి పనిపాటలయందు శక్తి లేమియు, అందువలన ఔదాసీన్యమును గలుగుచున్నవి. నిన్నటి దినము రైలులో వచ్చునప్పుడు కాకినాడలో పల్లెకారుల స్త్రీలు భాగ్యవంతుల బిడ్డలకు దాదులుగానుండి తమ బిడ్డలకే కాక వారికి గూడ పాలిచ్చి పోషింపగల్గుచున్నారనియు- అంత ఎక్కువగా పాలియ్యగల్గుటకు వారు దిన దినము తిను మత్స్యములె కారణమనియు చెప్పియుండెను. అట్లు చెప్పినవారు సామాన్యులైన ఎడల నే నా విషయమును ఎత్తుకొనెడివాడనుగాను. వ రు B. A. B. L. ప్యాసయిరి. దేశక్షేమమునకై శ్రద్ధగా పని చేయుచుందురు. సునిశితమయిన విమర్శనా జ్ఞానము గలవారు. అట్టివారిట్టి పొరపాటు మాట చెప్పినపుడు కొంచెము యోచింపక తప్పలేదు. పల్లె కాంతలు- సముద్ర తీరమున నుందురు. లేదా నదీతీరములనైనా ఉందురు. నీటిమీదనుండి వచ్చే ఓజోన్‌ను (O_3) ఎక్కువగా పీల్చెదరు. సూర్యకాంతిగూడ వీరికి ఎక్కువగనే లభించును. ఆటంకము లేకుండా గాలి వీచును. వీరు కష్టపడి పని చేయుదురు. ఇట్టివారు తినినఆహారము తేలికగనే- రక్తమాంసములుగా మారును. సూర్యరశ్మి మొదలగునవి వారిదేహమునందు మాలిన్యములు నిలువయుండకుండునట్లుగా కాపాడును. ఇట్టివారు, చాలినంతమంచి ఆహారము లభింపనందున విధిలేక మత్స్యముల తినుచున్నారు. ఇట్టి ఆరోగ్య పరిసరములందు నివసించు వీరికి, మత్స్యములకు బదులుగా- మంచి పండ్లను, కూరగాయలతో గూడిన అన్నమును అందజేసిన యెడల- వీరిఆరోగ్యము ఇంకను ఎన్నోరెట్లు వృద్ధి యగును. బలము వృద్ధి యగును. మత్స్యములు తినుట వలన గలిగిన అనారోగ్యమును అచటి పరిస్థితులు తగ్గించుచున్నవి. గనుకనే- వారు రోగము గల్గించే ఆహారము తిన్నాగూడా- అందుండి కోలుకొని బలముగను ఆరోగ్యముగను ఉండగల్గుచున్నారు. అంతమాత్రముచేత వారిబలానికి మత్స్యములు కారణమని చెప్పరాదు.

నగరవాసులగు స్త్రీ పురుషులకు మంచి ప్రాణవాయువు, సూర్యకాంతి లభించి వారు పనిపాటలందు ప్రవర్తించే ఎడల, వారియందుండే పాలలేమిడి నశించి, తమ బిడ్డలను తాము సులభముగా పోషింపగల్గుట మేము ప్రత్యక్షముగా చూచి యున్నాము. అను

వలన ప్రజలలోనుండే- యీ అపోహగూడా మనం ప్రచారంచేసి పోగొట్టవలసియున్నది.

టీ కా లు

జన్నరు అనే దొరగారు క్షౌరకుడు. ఆతడు ఈ టీకాలను మొదటగా ప్రభుత్వపుదృష్టిలోనికి తెచ్చినాడు. ఒక్కసారి టీకాలు వేయించుకున్నవానికి, జన్మలో ఎప్పుడూ మశూచికము రాదన్నాడు. మసూచికం వచ్చినవారి ప్రక్కలో పరుండినా-అట్టివారికి మసూచికం తగలదన్నాడు. అప్పట్లో మసూచికం వచ్చిన రోగియొక్క దేహంమీదిచీము టీకాలరసంగా పొడిపిళ్ళువేసేవారు. ఇట్లా టీకాలు వేసిన జన్నరుకూతురు మసూచికంతోనే మరణించినది. ఈ క్రొత్తవైద్యాన్ని కనిపెట్టినందుకు జన్నరుకు బ్రిటిష్‌గవర్నమెంట్ పెద్ద బహుమానం చేసింది.

తర్వాత ఇంగ్లండులో ఎత్తిపోతలుగా మసూచికం వచ్చింది. టీకాలు వేసికొన్నవారికి గూడా మసూచికం తగిలింది. టీకాలు వేసుకున్నవారుగూడా ఎంతోమంది చనిపోయినారు.

ప్రభుత్వమువారు ఒక కమీషన్‌ను నియమించి టీకాలయొక్క మంచిచెడ్డలను విచారణ చేసింది. అందులోనివారు టీకాలవలన తప్పకుండా అపాయం జరుగుతున్నదని ఒక చిన్నరిపోర్టును తయారుచేశారు. తర్వాత మ ని షి ను ం డి మ ని షి కి టీ కా లు వేయటంమాని, కోతులకు- కుక్కలకు- గాడిదలకు లేగలకు టీకారసమును ఎక్కించి, మసూచికం తెప్పించి ఆజంతువుల చీమును సీసాలలోని కెక్కించి ఆరోగ్యశాఖవారికి పంచి ప్రజలకు టీకాలువేయించుట కారంభించిరి. ఈ టీకాలు వేయుట నిర్బంధముచేసిరి. ఈ చీమును తమ దేహములోని కెక్కించుకొనక నిరాకరించినవారికి, జరిమానాలు శిక్షలు విధించిరి.

రోలెస్టన్ అనువారును, ఆండ్రూస్ అనువారును కొంతమంది ఉన్మాదరోగులను పరిశీలించి ఆ ఉన్మాదమునకు, వారి మెదటిలోనికి చేరిన టీకాలరసమె కారణమని పేర్కొనిరి. యీసంగతి వారు ప్రభుత్వము వారికి తెలియజేసినపుడు - వారావిషయమై తిరిగి విచారణ సల్పిరి. విచారణజరిపిన సంఘమునకు, ఆండ్రూస్-రోలెస్టన్-మార్గదర్శకులుగా నుండిరి. వారు తయారుచేసిన నివేదికకు - ఆండ్రూస్ రోలెస్టన్ కమిటీ నివేదిక యనిపేరు. ఆనివేదికయందు టీకాలు వేసినవారిలో ఎన్‌సిఫెలో మై లెటిస్ అనే పేరుగల ఒకజాతి ఉన్మాదము వచ్చుచుండుటఅబద్ధము కాదనియు అట్టివారిమరణానంతరము శవశస్త్రము చేసిచూడగా అందు టీకారసము వారిమెదడుభాగములో తాము గుర్తించితిమనియు వెల్లడించిరి.

టీకాలవలన ప్రమాదములు గల్గుట నిజమగుట వలన- టీకాల తీవ్రతను- తగ్గింపవలసియున్నదని వారు స్పష్టముగ వెల్లడించిరి. టీకాలు వేయునపుడు కాసీ వెడల్పున, చర్మమునందు గంటుబెట్టి, టీకా రసమును ఎక్కించుట వాడుక. టీకాలనుగూర్చి యిట్టి అద్భుత విషయములు వెల్లడిఐనందున, ఇందుమీదట టీకాలకు పెట్టేగంట్లు దమ్మిడీఅంతవెడల్పులో నిముడ్చవలెననివారు నిర్దేశించిరి. అంతేగాక, అందులోవేసే టీకాలరసంగూడా పూర్వం

వేసే దానికంటే- చాలాతగ్గించి వేయవలె
ననియును, వారి రిపోర్టులో వ్రాసిరి.

టీకాలు వేయుటచే తప్పకుండా మేలేజరుగు
తుంది, కీడుజరుగనే జరుగదనే పాఠాలే, వారు
చిన్నప్పటినుంచి చదువుకొని యుండుటవలన-
టీకాలమీద అభిమానం వదలలేక టీకాలతో
కీడుకల్గుతుందని వారికి తెలిసికూడా టీకాలు
మానివేయమనివ్రాసే ధైర్యములేకపోయింది.
అమెరికాదేశంలో- హెన్రీ లిండ్లహార్ అను
సుప్రసిద్ధప్రకృతివైద్యుడుండెను. ఆయనమొదట
ఆంగ్ల వైద్యమునందు, పట్టభద్రుడై. M. D.
ఆయెను. ఆయన చిరకాలపు పరిశోధనవలన,
ఆంగ్ల వైద్యమునందు గల్గే అపాయములను
గుర్తించి - ప్రకృతివైద్యుడాయెను. సుప్ర
సిద్ధమైన- లిండ్లహార్ చికిత్సాలయమును నడు
పుచూ, శాస్త్రీయమైన ప్రకృతి వైద్యగ్రంథ
ములరచియించెను. అందుకనీనికానిదానశాస్త్ర
మొకటి. ఆశాస్త్రముద్వారా చెప్పశక్యము
కాని సందర్భములయందు- చిన్నతనములో
వేసిన టీకాలే అనేక వ్యాధులకు మూలకార
ణములగుచున్నవని- అతడందు ఋజువుపరి
చెను. అయినప్పటికి, ప్రభుత్వమువారు పాడు
టీకాలనుమనపై త్తినవేసి రుద్దుచునేయున్నారు.
యిందువలనకూడా, మనఆరోగ్యము, ఎంతో
పాడగుచున్నది - ఇంత వరకు మనకు
వశములేనిప్రతిబంధకములగూర్చి చెప్పినాను.
మనవశంలోనే యుండి మనల పీడించే ప్రతి
బంధకాలు యింకా చాలాగలవు. బియ్యం
తెలుపు చేయుట, కూరలు వేల్చుట, వింత
వింతల మసాలాలతో రుచులగల్పించుట-అంద
చందాలకై వాడే- సబ్బులు, సెంట్లు, స్నోలు,
పౌడరు, క్రీములు, గిజాలు గూడా మన ఉద్య
మానికి ప్రతిబంధకాలు. నాగరికతపేరిట మన
సంఘములో ప్రవేశించి కల్లు సారాయిల
కంటె గూడా మనల నెక్కువ దాసులుగా
చేసుకున్న కాఫీ- టీ లను గూర్చికూడా,
మరచిపోరాదు.

మనశత్రువులు

అజీర్ణనిదానము వ్రాయుచూ, ఆయుర్వేద
గ్రంథములందు మహర్షులిట్లు ఘంటాపథ
ముగా వక్కాణించియుండిరి.

అత్యమ్బుపానా ద్విష మాశనాచ్చ
సంధారణా త్స్వప్న విపర్యయాచ్చ,
కాలేపి సాత్మ్యం లఘుచాపి భుక్త
మన్నం నపాకం భజతే నరస్య.
ఈర్ష్యా భయక్రోధ పరిప్లుతేన,
లుబ్ధేనరుగ్దైన్యని పీడితేన,
ప్రద్వేషయుక్తేన చసేవ్యమాన
మన్నం నసమ్య క్పరిపాకమేతి.
మాత్రయా ప్యభ్యవహృతం పథ్యం చాన్నం న జీర్యతి
చిన్తా శోక భయక్రోధ దుఃఖశయ్యా ప్రజాగరైః

నీరు ఎక్కువగా త్రాగుటవలనను, న్యూనా
ధికములుగాను, గుణహీనముగాను, ఉండే
ఆహారంతినుటవల్లనూ, ఆకలి లేనపుడు తిను
టవల్లనున్నూ, ఆకలి యున్నపుడు తిన
కుండుటవల్లనున్నూ మలమూత్ర కఫ వీర్య
ముల బలవంతముగా ఆపుకొనుటవల్లనూ,
పగలు నిద్రించుట రాత్రిమేల్కొన్నకారణం
చేతనూ, అజీర్ణరోగము గల్గుచున్నది. ఇట్టి
వారు ఆకలిగల్గినపుడే భుజించినను, తినదగిన

185 వ పేజీ చూడుడు.

శాస్త్రము పిచ్చిదార్లను పట్టుచున్నది

ఏప్రిల్ నెల ఆరంభమున పూనానగరములో జాతీయ రసాయన పరిశోధనాలయ శంకుస్థాపన జరిగెను. శాస్త్రజ్ఞులు తమ తెలివితేటలను సామాన్య మానవునికి సాయపడునటుల వినియోగింతురని విశ్వసింతము.

భారీపరిశ్రమలద్వారా యేర్పడిన కృత్రిమ విధానముల తాకిడికి గ్రామపరిశ్రమలు యెట్లో తట్టుకొనుచున్నవి. మామూలు వుత్పత్తిదారులను గురించి అననుకూల ప్రచారము విచక్షణలేకుండా జరుగుచున్నది. గ్రామ, కుటీరపరిశ్రమలలోనే ప్రకృతిసిద్ధముగా లభించు అవకాశములన్నియు సక్రమముగా వినియోగపడుననియును, అట్లువినియోగపడుటయే అభివృద్ధియొక్క నిజ స్వరూపమనియును యింతకుముందు యీపత్రికద్వారా తెలియజేసి యున్నాము. భారీపరిశ్రమాభివృద్ధికి తోడ్పడుటకు శాస్త్ర పరిశోధన లెన్నిప్రయత్నములు గావించుచున్నను, అవి నష్టదాయకములేనని ఖండితముగా నిరూపించియున్నాము.

ధనికులగు వ్యాపారస్థులు స్వార్థదృష్టితో కొనసాగించు వనస్పతి వుత్పత్తికిగాను యేర్పరచిన నూనెమరలు, మామూలుగానుగలను పాడిపరిశ్రమను యెట్లు ధ్వంసము చేయుచున్నది ప్రజలకెరుకపరచియున్నాము. మరలవలనను, మరవస్తువులవలనను కలుగుచున్న నష్టములను గమనించకుండా, కేంద్రప్రభుత్వము కొత్తమిల్లులను స్థాపించుటకు అనుమతుల నిచ్చుచున్నారనికూడా హెచ్చరించియున్నాము.

మెరుగుపెట్టిన బియ్యము ప్రజారోగ్యమును పాడుచేయునని సశాస్త్రీయముగా ధృవపరచబడినది. ప్రజల అనారోగ్యమునకు కారణమగునను విషయమును లెఖ్ఖచేయకుండా, ఆహారవస్తు పంపిణీశాఖవారు మెరుగుపెట్టిన బియ్యమునే వాడుకచేయుచున్నారు. బియ్యపు మరల నన్నిటిని యెంతో కాలముక్రిందటనే తీసివేసిన తిరువాన్కూరు ప్రభుత్వము నేల మన ప్రజాప్రభుత్వము లాదర్శముగా గైకొనరాదు?

చేతితో తయారైన పంచదార వ్యాప్తిని తగ్గించమని కేంద్రప్రభుత్వము గడచిన నవంబరు నెలనుండి అన్ని ప్రాంతీయ ప్రభుత్వములనుకోరుచున్నది. అడవి ప్రదేశములలోను,పనికిరాని యిసుకపర్రలలోను పెరుగు తాటిచెట్ల నుపయోగించుకొనుచో,ప్రస్తుతము చెరకు వేయబడుచున్న వేలకొలది యెకరములలో పప్పుధాన్యాదులను నిరాక్షేపణగా పండించుకొనవచ్చునని శాస్త్ర దృష్టితో యోచించుచో, నిర్ణయమగును. ఈ చెట్లద్వారా తాటిబెల్లము, పంచదార తయారగును. వేలకొలదిపనిలేనియీడుగవాండ్రకు పనిని కల్పించునుగాన, పైతీరుగా బెల్లము, పంచదార తయారుచేయు విధానము మద్యపాన నిషేధమునకూడా సాయపడును. తమ పరిశ్రమ దెబ్బతినునుకాన, పంచదారమిల్లుల యజమానులు యీ విధానమును కొనసాగనీయరు. కేంద్రప్రభుత్వముకూడా అట్టివారి మాటలను వినుచున్నట్లున్నది.

ఆహారపదార్థబలమును నిర్ణయముచేయు నిపుణులు తాటిబెల్లము ఆరోగ్యకరమగు ఆహారపదార్థమనియును. దానియందు లోహము, ప్రాణపోషకశక్తి, పంచదార మొదలైనవన్నియు, వున్నవనియును నిర్ధారణ చేసియున్నారు. మిల్లుపంచదార శక్తినియిచ్చు సామాన్య రసాయనమ్ము మాత్రమే. అది జీర్ణ

మనుటకు తగిన ద్రవ్యాదులు మామూలు పంచదారయందు లేవు. మనము తిను యితర ఆహారపదార్థముల సాయముతో పంచదార జీర్ణము కావలసియున్నది. కాన అమెరికనులు తెల్లపంచదారను "శక్తినినశింపజేయు" పదార్థమని పిలుతురు. మిల్లులో తయారగు పంచదారకంటె చేతితో తయారగు దానియందు పదిరెట్లు యెక్కువ లోహమున్నది. ఇట్టి పరిస్థితులలోకూడా కేంద్రప్రభుత్వంచే పంచదారను తగ్గించివేయు ప్రయత్నములు గావించుచున్నది. చాలా స్థలములలో ఫ్యాక్టరీలలో తయారగు తెల్ల చీనీ పంచదార ధరను ప్రభుత్వము నిర్ణయము గావించియుండలేదు కాన ధనికులు కావలసినంత అద్దానిని వుపయోగించుకొనవచ్చును.

కేంద్రప్రభుత్వమునకు యెల్లప్పుడును అనుకూలముగా నుండగోరు ప్రాంతీయ ప్రభుత్వములుకూడా వ్యతిరేకవిధానము నవలంభించుటకు తగిన అవకాశమున కెదురుజూచుచున్నవి. 1946 సం॥లో సంయుక్తరాష్ట్ర ప్రభుత్వముచే చేయబడిన ఖండసారి పంచదార ధరలనిర్ణయశాసనము, ఖండసారి పంచదార పరిశ్రమకును, తెల్లి చీనీ పంచదార వుత్పత్తికిని అంతరాయములను కలిగించుచున్నది. శాస్త్రీయదృష్ట్యా తయారుకాబడిన విధానములను సాకుతో మనమే స్వయముగా వురితాళ్ళను గొంతులకుతగిలించుకొను ధోరణియందు న్నట్లు కనబడుచున్నది. వీలైనంత వరకు ప్రజలకష్టమును తొలగించుటకుగాను, ప్రజలకు పనిలేకుండా చేయువిధానములను మనప్రాంతీయ ప్రభుత్వములవారవలంబించి, సామాన్యజనులలో వ్యాపకము కావలసిన పరిశ్రమలను నశింపజేయుచూనినట్లు కన్పడుచున్నది. కొన్ని ప్రదేశములు మరి పనిలేని స్థితిలో నున్నవి. కొన్ని ప్రదేశములు చాలినంత పనిలేకుండా యున్నవి. కాన మనదేశము సామాన్యజనులకు పనిని కలుగజేయు గృహపరిశ్రమలను వృద్ధిజేయుట కెంతయో తగియున్నది.

లయలాపూర్ వ్యవసాయ కళాశాల ప్రధానాచార్యుడు మైదాను వుత్పత్తి చేయుటయందద్భుత ప్రజ్ఞాశాలి. గోధుమలలోనుండి పుష్టికరమగు యావత్పదార్థమును తొలగించి కేవలము పిండినిమాత్రము పదిల పరచుటకు విద్యుచ్ఛక్తితో నడుపుయంత్రములను అమర్చియున్నారు. అచట నిరంతరాయముగా రొట్టెదినుసులను తయారుగావించు ఏర్పాట్లు విద్యుచ్ఛక్తితో చేయబడినవి. తేనెతెట్టెల ఆకృతినిబోలు తెల్లరొట్టెలను తయారుగావించుటయే అందలి ముఖ్యోద్దేశ్యము. మైదా యెంతయెక్కువ తెల్లగానుంటే యీ రొట్టె అంత ప్రశస్తముగా తయారగును. ఈప్రధానాచార్యుని "ఆహార పోషక పదార్థ వినాశమునందమిత ప్రజ్ఞావంతుడ"డనుట యెక్కువ సమంజసమును, శాస్త్రీయమును కాదా?. క్షామబాధితయగు మనదేశమునందిట్టి పనిని చేయు అవకాశమెక్కడను లేదుగదా? మరల నుపయోగించి ప్రకృతిచే ప్రసాదించబడిన ఆహారపుష్టిని యావత్తు నిర్మూలించుటయను దురలవాటు మనలో విశేష వ్యాప్తి అయినట్లు, తెల్ల బియ్యము, తెల్లపంచదార, గడ్డకట్టిన నూనెలు మొదలగు వాటివలన ఋజువగుచున్నది. శాస్త్రజ్ఞానమువలన మనము పొందుచున్న సాయమిట్టిదా?

ఇతరులనుచూచి నేర్చుకొమ్ము

"సామాన్యమైన తెలివిగలవాడు స్వానుభవము వలన నేర్చుకొనును. అసామాన్య తెలివి తేటలు గలవాడు ఇతరుల అనుభవమును బట్టి నేర్చుకొనును" అను సామెత చైనాదేశములో గలదు. లూయిబ్రూంఫీల్డుచే వ్రాయబడిన యీక్రింది అంశములు మనదేశీయులు పొలములను అతి జాగరూకతతో సాగుచేయవలెనను విషయమును ఎన్నియో విధముల హెచ్చరించుచున్నవి.

"గడచిన వసంతకాలములో నేను, నాస్నేహితునితో వాయువిమానములో చికాగో నగరమునకు బయలుదేరితిని. ఒకానొకప్పుడు ప్రపంచములోనికెల్ల యెక్కువ సారవంతమై యలరారిన మిసిసిపీ ప్రాంతములోని వ్యవసాయపు భూములను పైనుండి మేముచూచితిమి." ఇప్పటికిని అచ్చటచ్చట సారవంతమగు ప్రదేశము లున్నను, మొత్తముమీద ఆ ప్రాంతము నిస్సారమై పోవుచున్నది. అడవులన్నియు కొట్టివేయబడుచున్నవి. వ్యవసాయపు భూములన్నియు నిరుపయోగములగుచున్నవి. ఈ మార్పులన్నియు నూరు సంవత్సరముల లోగా జరిగినవే.

"మధ్యదారిలో నున్న అయోవా ప్రాంతమును విమానమునందుండి చూచి "ఆకర్షణీయమగు దృశ్యము, పంట అత్యధికముగా నున్నది" అని నా స్నేహితుడనెను. ఆయన పట్టణవాసి యైనందున, ఆ పంటలు మానవుని నిర్వీర్యుని చేయుచున్న భయంకర పరిస్థితుల నెరుగడు. సహజముగ నల్లభూమి యెంతో సారవంతమైనది. ఇంత సారవంతమైన భూమి ప్రపంచములో కొన్నిప్రాంతములలో మాత్రమేకలదు. సాధారణముగా లేదు."

"ఆ నల్లభూమి అచ్చటచ్చట బూడిద రంగుగను, తెలుపుగను మారిపోయినది. భూమి నిస్సారమై పోయినదనియును, ఎంతో ధన వ్యయము గాంచి వేలకొలది సంవత్సరములు వేచియున్ననేగాని, అది తిరిగి ఫలవంతము కాదనియును నా మిత్రునకు నేనెఱింగించితిని. అంత సారవంతమగుభూమి కట్టి దుస్థితి యెట్లు యేర్పడినది? భూమినిదున్ని, పైర్లు వేసుకొనుచు, కావలసినంత సత్తువ పెట్టక, యెండ, వాన, గాల్పులకు దానిని విడిచి వేయుట వలననే అది అంత నిస్సారమై పోయినది. ఇట్లు మాటలాడుకొనుచుండ మేము ప్రపంచములోనికెల్ల అత్యధికముగా పచ్చగడ్డిపెరుగు ఒక్లహామా ప్రాంతమునకు వచ్చితిమి. లక్షలకొలది పశువులు అచ్చటి పచ్చికనుమేసి, నీరమును ద్రావి యెంతో ఉత్సాహముతో కావలసినన్ని పాలను పూర్వము ఇచ్చుచుండెడివి. ప్రస్తుతము అట్టి పచ్చికబీళ్ళయందు నిరుపయోగకరమగు చెత్త మాత్రమే పైరగుచున్నది. పశువులు బక్కచిక్కిపోయినవి. పశుపాలకుల స్థితి దుస్సహమై పోయినది. ఆ యెఱ్ఱభూమి, అచ్చటచ్చట, బీటలువారి వ్యవసాయమునకు పనికి రాకుండ పోయినది.

"ముఖ్యమగు పంటలు ఎక్కువగా పండుచున్నవని ప్రభుత్వపు లెక్కలు తెల్పుచున్నప్పటికిని, ఆ విషయము నిజముకాదు. వేలకొలది యకరములు వ్యవసాయమునకు పనికి రావని విడిచివేయబడినవి. ప్రభుత్వమువారు తెల్పు ఎక్కువపంటకు, ఆ భూమిలో చల్లు మేలురకపు విత్తనములే కారణము. కాని భూసారము కారణముగాదు. 1850 సంవత్సరమునకు ముందు, రసాయనపు ఎరువులు వేయకుండానే ఎకరమునకు 120 తూముల

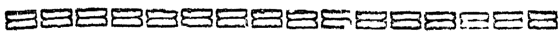
ధాన్యము పండుచుండెను. ప్రస్తుతము అత్యధికముగ ధాన్యము పండు స్థలములందు ఎన్నో క్రొత్త క్రొత్త యెరువులను ఉపయోగించుచున్నను, 55 తూముల ధాన్యముకన్న ఎక్కువ పంట పండుటలేదు. భూమి క్రమక్రమముగ యెంతనిస్సారమగుచున్నదో గుర్తించవలెను. సారవంతమగు భూములు ప్రతిచోట నిస్సారమై చెడిపోవుచున్నట్లు యోచనగలవారు గ్రహించగలరు."

"ఆహారపదార్థముల ఖరీదు లెక్కువగుటకు, పన్నులు జాస్తియగుటకు, యింకా యెన్నో యితరయిబ్బందులకు, ప్రజల శారీరక మానసిక దుర్బలత్వమునకు కారణమిదియని నా మిత్రుడు గ్రహించలేదు. ధాన్యము లన్నిటి యందు ప్రాణశక్తి సమముగ నుండునని మాత్రమే ప్రజ లనుకొనుచుందురు. భూమి యందుండు ఖనిజబలము ననుసరించి, దాని మీదపండు పంటలబలము, పాడి అభివృద్ధి యుండును. ప్రాణశక్తితో కూడిన పదార్థములను ఉపయోగించువారుమాత్రమే, శారీరక మానసిక దుర్బలత్వము లేకుండా తమవిధులను సక్రమముగ నిర్వహించగల పౌరులు కాగలరు. భూమి నిస్సారమగుటవలన ఆహార పదార్థములధరలు పెరుగును. వ్యవసాయదారుని కష్టమునకు తగినంత ప్రతిఫలము లభించదు. సుందర భూభాగమని నామిత్రుడు పేర్కొనిన దానిని గురించి యోచించుకొలది, జాతికంతకును ముఖ్యముగా కావలసిన ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాదులు క్రమముగా క్షీణించిపోవుచున్న వనియు, ఇంకా కొంత కాలమగుసరికి బీదలు తినుటకు తిండి లేకుండాపోవు దుర్భరస్థితి వచ్చుననియు రుజువగును. అమెరికా సంయుక్తరాష్ట్రములలో నీటిపారుదల యెక్కువ గావించుటకును, భూమిని బలపరుచుటకును, జరుగు ప్రయత్నములు దినక్రమేణా వృద్ధి యగుచున్నవి. భూమిని బలపరుచుటతోపాటు వ్యవసాయదారుని కవసరమగు ఇతర సాయమును కూడా ప్రభుత్వము చేయుచున్నది. ప్రభుత్వమువారును, భూసారమును పెంపొందించుటకేర్పడిన యితరసమాజములును చేయుచున్నకృషి ప్రశంసార్హమైనదని ఆయన వ్రాసియున్నాడు.

భారతదేశములోని భూమి చాలా నిస్సారమై పోయినందున, పండిన పంటలలో ప్రాణపోషకశక్తి లేక, గ్రామీణులు దినక్రమేణా దుర్బలులై పోవుచున్నారు. ప్రభుత్వసాయముతోను, కృషీవలుని శ్రమతోను భూసారమునుఅభివృద్ధి గావించుకొని, వరదలు, గాలివానలు మొదలగువాటిని నివారించుకొనగలుగుచో, మనజాతికెంతో లాభము చేకూరును. మనము రైలుప్రయాణము చేయుచు ప్రక్కను చూచునప్పుడు నిస్సారమగు పొలములు, దిబ్బలువేయబడిన ప్రవాహములు, తగులబడిపోయిన అరణ్యములు, దుస్థితిలో నున్న పశుశాలలు, తరుచు కాన్పించును. అందువలననే ఆహారపదార్థముల ఖరీదులు పెరుగుట, పన్నులబాధ యెక్కువగుట, సమ్మెలుజరుగుట, మొదలైన దుర్భరస్థితులు ఏర్పడుచున్నవి. భూములు చెడిపోయిన తర్వాత, ప్రపంచములోని బంగారు యావత్తు మనవశమైనను, మనము జీవించజాలమని ముఖ్యముగా గుర్తింతుము గాక!



ప్రకృతిచికిత్స: పండ్లప్రభావము



శ్రీ కందాళ సూర్యనారాయణ, బి. ఏ.

ఆంగ్లవైద్యము ఇతరవ్యాధులలో నేమి చేసినను మధుమేహములో పండ్లను పూర్తిగా నిషేధించుచున్నది. అన్నివ్యాధులలోను ఉపకరించు నాహారము ఈవ్యాధిలో పనికిరాదట! వారిచ్చు విషముల కీయాహార మాగక పోవచ్చును. మధుమేహములో దవానలమువంటి జ్వరము శరీరమును దహించివేయుచుండును. అట్టి జ్వరమును పండ్లు సమయింపతలపడినను, ఉష్ణప్రకోపములగు వారి ఔషధము లా దవానలమును ఇనుమడించును.

మధుమేహము రేకెత్తి, రాచపుండుక్రింద తేలి అతివేగమున పోవుచున్న ప్రవాహము యొక్క గట్టు తెగినట్లు, శరీరమును తోడివేయు సమయమునందు చికిత్సాక్రమములు, పథ్యక్రమములు విచారింతము. శరీరమును దహించివేయు వేడిమిని గోధుమ రెచ్చకొట్టగలదు. నాడీచలనమెక్కువయై సరములు రెచ్చకొట్టబడుటతో నిద్రపట్టక శరీరమంతయు రాచపుండ్లు లేవగలవు. పాషాణ ప్రయోగము వలననే అట్టి పరిణామ మాగవచ్చును. అప్పుడొక్క వ్రణమే చాలును మృత్యువును గొని తెచ్చుటకు, బియ్యపుటన్నము అతితీవ్రముగా చీమును కలిగించును. రోగవిముక్తి సాధనమేమైనను, చీము అతివిస్తారముగా పట్టినప్పుడు శరీరమందలి నాళములెల్ల శిథిలమైపోగలవు. అప్పుడు శరీరమునకు ధాతుపుష్టిని కలిగించు ఆహారవిహారము, చికిత్సాసాధనము లున్ననే అది మనగలదు. ఈ సాధనము లన్నియు నూత్నచైతన్యమును కలిగించునవే కావచ్చును. అయినను అట్టి చైతన్యమును పొందగల శక్తి శరీరమున నుండవలెను. ధాతులోపముగల శరీరమునకు ధాతులోపమైన ఆహారమును చికిత్సాసాధనమును ఉపకరింపజాలవు. ఏధాన్యమైనను, ఇంతకంటె మేలొనరింపజాలదు. పక్వములైన కూరలు మొదలైనవి ప్రాణపోషకములు కాజాలవు.

చంద్రశేఖరంగారు, 52-వ సంవత్సరము మండువేసవియందు దేశాటనము చేయుచు ఉపన్యాసముల నొసగుచుండెను. మధుమేహరోగి. వేళకు నిద్రలేదు. ఒకపూట తిన్న ఇంట రెండవపూట తినుట కవకాశములేదు. ఉపాహారశాలలు ఆకలిని తీర్చుచుండెడివి. కాఫీ టీలు పానీయములు. ఒక్కసారి పండిన దోసకాయవలె శరీరమంతయు పొక్కిపోయినది. గుగ్గిళ్లు గుగ్గిళ్లుగా ఒడలంతయు లేచినవి. ఎడమచేతి బొటనవ్రేలు మొదలు మూడు వేళ్లు స్వాధీనము తప్పినవి. తన పంచె నెవరైనా కట్టవలసినదే. ఇక చికిత్సమీద ఆశ కలిగినది. ఇదివరకు అప్పుడప్పుడు నన్నుసంప్రదించుచు వచ్చిన కారణమున బుద్ధి మారిన తరువాత కనబడిన మొదటిబండిలోనే ప్రయాణమై నాయెదుట ప్రత్యక్షమైనాడు. చికిత్సాక్రమము ప్రారంభమైనది. పక్వభోజనము మీది భ్రాంతి పోలేదు. వరిబియ్యపుటన్నము కూరలు. ఒడలంతయు చీము పట్టిపోయినది. గోధుమ మంచి దనుకొనినాడు. పూర్తిగా నిద్ర లోపించుట యేగాక, కాళ్లు, కళ్లు మండ నారంభించి ఎక్కడ చూచినను పైకి తేలని కురుపులు లేచినవి. చర్మమున కానుకొని యే యుండును, కాని శిథిలచిహ్నములు వాని

చుట్టును కాన్పించును. మట్టిపట్టీలును జలచికి
త్సలును జరుగుచున్నను ఆవంతయు మేలు
కాన్పించుటలేదు. పైపెచ్చు కదలలేకపోవుచు
నీరసించి పోవుచున్నాడు. సక్రమమైన ఆహా
రము నిర్ణయింపబడినదే గాని, ఇక శరీర
మాగదు. ఫలములనే నిర్ణయించితిని. చమురు
గలకాయలు, ధాన్యములు, పప్పులు పనికి
రావు. రెండురోజులు చికిత్స జరుగునప్పటికి
చీమంతయు అంతర్ధానమైనది. మరి రెండు
రోజులలో పుండ్లన్నియు ఎండిపోయినవి, 15
రోజులకు చేతివేళ్లు స్వాధీనమునకు వచ్చి
నవి. నూత్న చైతన్యము,వికాసములు ముప్పిరి
గొనినవి. నడయాడ జొచ్చినాడు.

శిలామేహమునకు చికిత్సపొందుచున్న శ్రీ
రామస్వామిశాస్త్రిగారికి 6 మాసముల చికిత్స
జరిగినతరువాత అజీర్ణ విరేచనములు సంభవిం
చినవి. నెలరోజు లిట్లే జరిగినది. దినమున
కైదారు విరేచనము లగుచున్నను మనిషి
నీరసించుటలేదు. పండ్లను తినుటవలననే విరే
చనము లాగుటలేదని డాక్టరులు భయపెట్టి
నారు. తరుణవ్యాధిగా మారిన కాలికవ్యాధి
కాఠిన్యమునుబట్టి ఇవి యింత దీర్ఘకాలమగు
ననియు, పండ్ల ఆహారమువలన రోగవిముక్తి
కలిగినతర్వాత ఆగగలవనియు నేను చెప్పిన
మాటలయందు విశ్వాసము కుదురలేదు.
అప్పుడు డాక్టరుల సలహాచొప్పున పండ్లను
విసర్జింపుమంటిని. 15 రోజుల పరీక్ష ఫలితము
నీయజాలలేదు. ఇంకను విరేచనము లెక్కు
వగుటయేగాక నీరసముకూడ కలిగినది. ఫలా
హారమునకు మారినాడు. వారమురోజులలో
విరేచనములు కట్టినవి. బలముకూడ వచ్చినది.
నాడులు బలపడినవి. మూత్రనిరోధము
పూర్తిగా పోయినది.

పండ్లు పనికిరావని డాక్టరులు నిర్ణయించు
సందర్భము లన్నిటిలో కూడ పండ్లు చేసిన
మేలును చూపుట కిట్టి యుదంతముల నెన్ని
యేని పేర్కొనగలను. పండ్లు ప్రాణ మొసగ
గలవు, బలమీయగలవు. రోగమునుపోగొట్ట
గలవు. రోగమురాకుండ చేయగలవు. ప్రకృతి
చికిత్సయే యైనచో, సహజమైన పండ్ల భోజ
నము లేనియప్పు డంతగా నుపకరింపజాలదని
పైన రుజువుచేయబడినది.

ప్రతిక్షణమును విశ్వసృష్టి జరుగుచునే యుం
డును. ఈ సృష్టి బీభత్సము రాత్రులందు
మిక్కిలిగా గాననగును. నలుదిశలు ఎచ్చట
చూచినను కీటకములను తిను కప్పలు, కప్ప
లను తిను పాములు, కుందేళ్లను వేటాడు
నక్కలు, లేళ్లను దునుమాడుపులులు, పక్షు
లనుతమకుక్షి నిడుకొను డేగలు,చిరుమీలను
మ్రింగు గండమీలు, ఇదియేసృష్టి. ఒక భూత
సంపుటిఇంకొకభూతసంపుటికెరయగుచున్నది.
భూతములు భూతములనే భక్షించుచున్నవి.
పంచభూతాత్మకమైన పక్షిని పాంచభౌతిక
మైన డేగ తినుచున్నది. అంతియేగాని భూత
వికృతి నొందిన పదార్థము దేనికిని ఎరకాదు.
అట్టి పదార్థముకూడ విలయము నొందును.
అది కీటకావృతమగును. పదార్థము భూత
విన్యాసము నొందును. ఇట్లు ఒక్కొకభూతము
శిథిలత్వము ద్వారమున పరిణామము నొంది
ఇంకొక భూతమగుచున్నది. ఇట్లే మానవా
హారముకూడ. ఆహారముకూడ పాంచభౌతి
కము కావలయు. ప్రకృతిపంథ ఇదియే.

కూరగాయలను ఎక్కువగా పండించండి

శ్రీ యం. కాంతిరాజుగారు, చిత్తూరు జిల్లా వ్యవసాయోద్యోగులు

యుద్ధకాలమునను, యుద్ధానంతరమునను ఎక్కువ పంటలను పండించుట అవసరమగుటచే ఏయే పద్ధతులలో పాడి-పంటలు, కూరలు, పళ్లుతో సమృద్ధిగా ఉత్పత్తి చేయనగునో యని ప్రభుత్వము ప్రజలు పలువిధములుగా కృషిసల్పుచున్న విషయము అందరికీ తెలిసినదే.

ప్రతిరాష్ట్రములోను సర్కారువారు ఎక్కువ పంటలను, ఎక్కువ కూరగాయలను పండించుటకు సర్వప్రయత్నములు చేయుచున్నారు. ప్రజలుకూడ (గ్రామస్తులు, పట్నవాసులు) తోడ్పడుచున్నారు.

శరీరమున వ్యాధిని చేరకుండ కాపాడు ప్రత్యేక భోజన పదార్థములలో కూరగాయలు అత్యవసరమైనవి. వాటిలో ఎక్కువ విటమినులు, లవణ పదార్థములు వుండుటచే అవి ప్రతివ్యక్తికి వుండి దీరవలసిన భోజన పదార్థము లనుట నిర్వివాదాంశము.

కూరగాయలలో క్రింది అమూల్యమైన పదార్థములు కలవు:—

లవణములు:— కూరగాయలలో సున్నము, భాస్వరము, ఇనుము మొదలగు ఖనిజ పదార్థములు ప్రకృతి సిద్ధముగానున్నవి. ఇవి ఇంత యెక్కువగా యితర భోజన పదార్థములలో నుండవు. ఉదాహరణ— సున్నము, అవిశె, కొయ్యతోటకూర, కోసుగడ్డ, మునగాకు మొదలగు ఆకు కూరలలోను, ఇంకను పచ్చి బఠాణి, బెండకాయలోను విరివిగా గలదు.

చిక్కుడు, బఠాణి, ఉల్లగడ్డ, కోసుగడ్డ, కాకరకాయ, బెండకాయ, అరటి పువ్వు, మొదలగు వానిలో భాస్వరము మిక్కుటముగా గలదు.

ఇనుము: గోంగూర, తోటకూర, బచ్చలి మొదలగు అన్ని ఆకుకూరలలోను ఎక్కువగా నున్నది.

విటమినులు: ఇవి చాల తక్కువ పరిమాణములలోనే యుండునుగాని యివి తిండిలో లోపించినపుడు కొన్నివ్యాధులు సంభవించును.

ఎ-విటమిను:— ఇది దేహాభివృద్ధికి తోడ్పడును. ఇది లోపించినచో ఒక విధమగు కంటి జబ్బు వచ్చును. మరియు ఇది వ్యాధులు రాకుండుటకు వలయు శక్తి నిచ్చును.

కొయ్యతోటకూర, కొత్తిమిరి, మునగాకు, పుదీనా, అవిశె, లెట్యూసు, కోసుగడ్డ, క్యారట్, బీటుదుంప, గుమ్మడి, కందగడ్డ వీటిలో ఎ-విటమిను విరివిగానున్నది.

బి-విటమిను:— ఇది నరములను పెరగజేసి వ్యాధుల నాటంకపరచును. ఆహారమునం దిదిలేనిచో 'నంజు' మొదలుగాగల వ్యాధులు కలుగును.

ఈవిటమిను కూరగాయలలో అంత ఎక్కువ లేదు. ఐనను ఎక్కువ కూరగాయలు భోజనములో చేర్చినయెడల దేహమునకు కావలసినంత బి- విటమిను సమకూరును.

సి- విటమిను:— ఇది మన ఆహారములో లోపించినచో 'సీతాదవ' (Scurvy) అనుచర్మవ్యాధి సంభవించును. పెద్ద ఉసిరి, అరటికాయ, టొమాటో, తోటకూర, కొత్తిమిరి, మునగాకు, కోసుగడ్డ, మిరపకాయ, కాలీ

ఫ్లవర్, సూల్ కోల్ మొదలగు వానిలో నిది మిక్కుటముగా గలదు.

పిండిపదార్థములు:— బఠానీ, కందగడ్డ, అరటి, క్యారట్, ఉర్లగడ్డ మొదలగువాటిలో విరివిగా నున్నది.

మాంసకృత్తులు:— చిక్కుడు, బీన్సు, అనప కాయలు మొదలగు పప్పుజాతి కూరగాయ లలో ఎక్కువగా గలదు.

సెల్యులోసుఅను పిప్పి పదార్థము:— కూర గాయలలో సెల్యులోసు పదార్థముండుట వలన మలబద్ధమును ఆపును.

కూరగాయలను ప్రతిమానవుడు విరివిగా భుజించినచో శరీరము ఆరోగ్యముగ నుం డును. అంతేగాక ఇతర భోజన పదార్థములు ఎక్కువ అవసరముండదు. పదిమందికిసరిపోవు భోజన పదార్థములు (కూరగాయలు మిక్కుటముగ వాడినయెడల) మరొక నలుగురికి ఎక్కువగా సరిపోవు ననుటలో అతిశయోక్తి లేదు. కనుక ప్రతివాడును కూరగాయల ఆవశ్యకతను గమనించి ఎక్కువగా పండించి తాము చక్కగా అనుభవించి, మిగిలినవాటిని విక్రయించినచో తమ ఆరోగ్యములను బాగు పరచుకొనుటయే గాక, ఇతరులకు తోడ్పడిన వారయ్యెదరు. తమ ఆర్థిక స్థితికూడ బాగు పడుటకు తోడ్పడును. దేశ సౌభాగ్యము కూడ పెంపొందును.

కూరలు విరివిగా పండించండి.

గుడ్డితనమును కొనితెచ్చుకొనుట

వనస్పతినేతివలన కలుగు అపాయములను గురించి యింతకుముందే వ్రాసియున్నాము. బొంబాయిలోని హాఫ్కైను పరిశోధనా లయాధికారి. సర్. యన్. యస్, సోఖే తన పరిశోధనాలయమునందు జలధాతువుతో కూడిన నూనెల పోషకశక్తినిగురించి చేసియున్న ప్రయోగములు యీ క్రింది అంశములను తెల్పుచున్నది.

౧. జలధాతువులతో కూడిన నూనెలను ఉపయోగించువారి శరీరము సరిగావృద్ధిబొందదు. ౨. ఆ నూనెలను ఉపయోగించువారి శరీరములు, సక్రమపోషణకు కావలసినంత కాలిషియమును గ్రహించలేవు. ౩. వాటిని ఉపయోగించువారి శరీరములలోని కొవ్వుపదార్థములో మార్పు యేర్పడును. వనస్పతినేయి ఆరోగ్యమును చెరుచుననియు, కంటిచూపును భంగపరుచుననియు, ఇన్కత్ నగర్ పరిశోధనాలయమువారు తెలియజేసినట్లు డాక్టరు రాజెన్‌బాబు ఢిల్లీఅసెంబ్లీ సమావేశమునందు చెప్పియున్నాడు. మూడవతరము వచ్చుసరికి గుడ్డితనము వచ్చునని యెలుకల మీద చేసిన ప్రయోగముల వలన రుజువు అయినది. ప్రజాభివృద్ధియే ప్రధానలక్ష్యముగా గల యే ప్రభుత్వమయినను స్వశాస్త్రీయముగాచేయబడిన పరిశోధనఫలితములనుబట్టి వనస్పతినేయి దేశమునం దెక్కడా వుండరాదని నిషేధించి యుండవలసినది. వనస్పతిని తయారుచేయు వారిని సంఘవిద్రోహులుగా భావించి యుండవలసినది. కాని దుర్మార్గులను కూడా ప్రేమతో శాగలించు

కొనునంత సహనభావము భారతదేశమందు కలదు.

వనస్పతిని నేతితో కల్తీచేయుటను నివారించుటకుగాను, నూటికి 5 వంతులు వడ్డనూనెను వనస్పతిలో కలుపుటకును, దానికొక ప్రత్యేకపురంగు వేయుటకును ప్రభుత్వము వారు యోచించుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. దీనివలన కలుగబోవు ప్రయోజనమేమియుండదని విషయజ్ఞులు అభిప్రాయపడుచున్నారు. వేరుశెనగ నూనెతోను, ప్రత్తిగింజల నూనెతోను, వనస్పతిని తయారుచేయుదురు. ఈ నూనెలనే, అందు కొద్దిగా చేర్చుటవలన మోసమును గుర్తించుటకు అవకాశ ముండదు. కనీసము నూటికి పదివంతులు నువ్వులనూనెను వనస్పతితో చేర్చిననేగాని మోసమును గుర్తించుటకు వీలు యేర్పడదని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయము. ఇతర నూనెలు యేవికలిపినా ప్రయోజనముండదు. అంతేగాక కొద్ది వ్యయముతో రంగును తీసివేయవచ్చును. మోసమును నివారించుటకై చేయు ప్రయత్నమునం దిన్నివిధముల యోచించవలసిన అవసర మేమున్నదా యని ఆశ్చర్యము కలుగును.

జాతీయదృష్టితో యోచించుచో, యీ వస్తునిర్మాతలు దీనియం దెంత ద్రవ్యమును పెట్టుబడి పెట్టినా రను విషయము యోచించవలసిన అగత్యములేదు. దేశీయుల అభివృద్ధికది యేమాత్రము దోహదమొసంగక పోగా, జలధాతువుతో చేరినందువలన వారి జీర్ణశక్తిని నశింపచేసి ప్రజలకు అపకారము చేయుననుట నిర్వివాదము. చౌకధరలలో లభించు తాజా నూనెలను యీ యంత్రాలయముల వారు కొనెదరు. స్వాభావసిద్ధమగు ఆహారవిలువను పాడుచేసి వాటినిదాదాపు రెట్టింపు ధరలకు తిరిగి ప్రజలకు అమ్మెదరు. తద్వారా ప్రజలయం దనేక జాడ్యములను వ్యాపింపచేయుదురు. దీనియొక్క మంచి చెడుగులను గురించి ప్రశాంతముగా యోచించుచో, మన కెంతో ఆశ్చర్యము కలుగును.

నేతిలో కలగల్పు చేయుటయే యీపరిశ్రమయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యమగుచో యిది దేశములోని పాడి పరిశ్రమను నశింపజేయును. శాకాహార ప్రధానమగు యీ దేశములో నేతిని ఉపయోగించకపోవుట ప్రజారోగ్యమునకు భంగము కలిగించును. పాశ్చాత్య దేశములలో "మార్గరెన్" అనుదానిని ఆహారపదార్థముగ వుపయోగింతు రను వాదమిచట చెల్లనేరదు. దానిని రొట్టెలలో వెన్నవలె వారు వుపయోగింతురు. సమ సీతోష్ణ మగు దేశములో నూనెలను జలధాతువులతో మిశ్రమముచేయుట కొంతవరకు చెల్లును. ఆ విధముగా మన దేశములో చేయుటవలన పదార్థము ఘనీభవించక జలరూపముననే యుండును. వారు మాంసాహారులు కాన, ఐరోపీయులకు క్రొవ్వు యితర పదార్థములద్వారా లభించును. ముఖ్యముగా జంతువుల క్రొవ్వుతోనే వారి వంటలన్నియు చేయబడును. కాన యితర దేశములతో పోల్చుట కేవలము పొరబాటు. భారతదేశపు ఆర్థికవిధానము ఆవుమీద ఆధారపడియున్నది. నాగలిని దున్నుటకు, బండ్లను లాగుటకు, పాలకు ఆవులు కావలెను. ఆవుపోషణ కాటంకమును కలిగించు విధానము మన జాతీయ ఆర్థికవిధానాభి

వృద్ధిని ఆటంకపరచును. దీనిని గురించి చక్కగా యోచించుచో, వనస్పతిని తయారు చేయుటయన ఆవును చేతులార చంపుటతో సమమని తేలును. కనీసము ఆవుయందు పూజ్యభావము కలవారైనా, యీ విషయమును స్వబుద్ధితో యోచించి జాతీయాభివృద్ధిని గురించి యేమాత్రము యోచనచేయకుండా, దురాశతో సాగింపబడుచున్న యీ పరిశ్రమను నిషేధింతురుగాక యని ఆశించుచున్నాము.

వనస్పతి యంత్రాగారములకు కావలసిన నూనెలను విపరీత ధరలుపెట్టి కొనుటవలన సామాన్య నూనెలఖరీదు పెరిగిపోవును. కొవ్వుపదార్థముగా నూనెనుమాత్రము ఉపయోగించుకొనగల బీదజనులు, యెక్కువ ఖరీదుతో ఆ నూనెలను కొనవలసివచ్చును. వనస్పతిని ఉపయోగించు ధనికులు, ఆరోగ్యమును భంగపరచు వనస్పతి నిమిత్తము, నూనెలకంటె యెక్కువధరను యిచ్చుచున్నారు. ఈ పరిశ్రమ పెట్టుబడిదారులు నూనెలను విపరీతముగా కొనుటవలన ప్రభుత్వముచే నిర్ణయించబడిన ధరలకంటె వాటి ధరలు యెక్కువగుటయు, చీకటిబేరములు జరుగుటయు సహజమైపోయినది. ఇదికూడా బీదలకెంతో నష్టదాయకము.

౧౯౪౧ సం. లో ౪౫ వేలటన్నులు వుత్పత్తి చేయబడిన యీవనస్పతిని, ౧౯౫౦ సంవత్సరము వచ్చుసరికి ౪ లక్షల టన్నులు ఉత్పత్తి చేయ ప్రయత్నించమని జాతీయ నిర్మాణ సలహాసంఘంవారు కోరుట మాకెంతో ఆశ్చర్యకరముగనున్నది. పరిశ్రమలనగా యే కొలదిమందినో ధనికులను గావించుట యను దృష్టిలో నున్నామా మనము? లేక ప్రజలకు కావలసిన వస్తుసముదాయమును తయారుగావించి వారిని సంతృప్తిగావింపవలెనను దృష్టిలో నున్నామా? ఈ విషయములో న్యాయ సమ్మతమగు మార్గమేమీ లేదా? మన పారిశ్రామిక విధానమునందు దయా దాక్షిణ్యములకు తావుండకూడదా? అట్లు లేనిచో మనము పశువులముగా తయారగుచున్నామని అర్థము. కాలయాపన జరుగకుండా యీ పరిశ్రమ నిషేధింపబడుగాక యని విశ్వసించుచున్నాము.

జె. సి. కుమారప్ప.

సాత్గుడి పళ్ల ఉత్పత్తి

దక్షిణఇండియా అంగళ్ళలో బహుశా సాత్గుడి నారింజకున్నంత జన సామాన్యపు మెప్పుదల మరేపండుకూ లేదు. దీన్నీ, దీని లాంటివే యైన బటేవియా, ముసంబ్లి రకాలన్నిటినీ గట్టితొక్కగల (అనగా తొక్క గట్టిగా అంటుకుని ఉండే) నారింజ రకాలంటారు. నీటిక్రింద మద్రాసు రాష్ట్రంలో 15 వేల ఎకరాల విస్తీర్ణంగల తోటలున్నాయి. రాష్ట్రంలో చాల ప్రాంతాల్లో వీటి పళ్ళకొరత, వీటికి ఏడాది అంతటాయుండే హెచ్చుధరల్ని బట్టి చూస్తే, రాష్ట్రానికి కావలసినన్ని పళ్లఉత్పత్తి కావడం లేదని నిస్సందేహముగా తెలుస్తుంది. ఈ విషయమూ, ఈ తోటలు శ్రద్ధగాచూచుకునేవారికి లభించే గొప్ప లాభాలూ గమనిస్తే ఈ పళ్ళతోటలు ఇంకా విరివిగా పెంచడానికి చాల ప్రోత్సాహకర మౌతుంది; అదృష్టవశాత్తు మన రాష్ట్రంలో చాల ప్రాంతాలు వీటి పెంపకానికి చాల అనుగుణ్యంగా నున్నాయి.

గట్టితొక్కగల నారింజరకాలకు, అధమం 6 అడుగుల లోతువరకైనా గరపనేలగా నుండాలి. భూమి ఉప్పగాగాని, పుల్లగాగాని ఉండకూడదు. ఎందుకంటే వీటిలోఏది యెక్కువగానున్నా యీ ఫలవృక్షాలు బాగా పెరగవు. బాగా ఫలించవు. తోటప్రదేశ నిర్ణయంలోకూడా చాల శ్రద్ధ వహించాలి. చెట్లకు కట్టడానికి సమృద్ధిగా నీరుండే ప్రాంతం గావాలి. ఈనీరు ఉప్పగాగాని, లేనా క్లోరైడ్లు, సల్ఫేట్లు, కార్బనేట్లు (నీటిలోకరిగే ఉప్పులు) గాని హెచ్చుగాగలిగి యుండరాదు. స్థలనిర్దేశం జరిగేలోపల ప్రభుత్వ వ్యవసాయ రసాయన శాస్త్రజ్ఞుని సలహా పొందటంగూడ తప్పక చేయదగ్గదే. నీటి మట్టం ఎత్తుగానున్న ప్రాంతాలు ఎన్నుకోవడంవల్ల ఇదివరలో విస్తారనష్టాలు కలిగేయి. నీటిమట్టం (స్థిరంగా ఉండేదైనా సరే, మారుతూ ఉండేదైనా సరే) 6 అడుగుల లోతుకు తక్కువగా యుండే ప్రాంతాలు ఈ నారింజలకు పనికి రావని విడిచివేయవలసిందే. వరదదెబ్బతగిలే ప్రాంతాలుగాని, చెరువులక్రిందనుండి ఋతుపవనాల కాలంలో నీరు పూర్తిగా పీల్చుకునే నేలలుగాని, నీటి మురుగుడు ఏ కారణం చేతనైనా సరిగాపోని ప్రాంతాలుగాని అంత మంచివిగాదు.

మొన్నటివరకు గట్టితొక్కగల నారింజ దక్షిణ ఇండియాలో గింజలనుంచియే పెంచుతుండేవారు. గాని యిటీవల ప్రజలకు మొక్క అంట్లలో మోజు హెచ్చింది. గింజలు పాతి పెంచిన చెట్లు 8 ఏళ్ళకుగాని కాపుపట్టవు. మొక్కఅంట్లు 4 ఏండ్లకే కాస్తాయి. చెట్లు, పళ్ళ నాణ్యాం తల్లిచెట్లతో తుల్యంగా ఉంటాయి. ఈ సుగుణాలు గింజలనుంచి పెంచిన చెట్లలో ఉండవు. సాత్గుడి అంట్లు కట్టడానికి చాల రకాల చెట్లమీద ప్రయత్నాలు జరిగేయి గాని, ప్రస్తుతం మనకున్న జ్ఞానంతో చెప్పగలిగింది యేమిటంటే— మోటు దబ్బకిచిలి, నిమ్మ, తీయనారింజ మొదళ్లు బాగున్నాయి అని.

సాధారణంగా అంటుమొక్కలు పళ్లతోటలో 22—25 అ. దూరాల్లోను గింజలనుంచి పెంచిన మొక్కలు 25—30 అ. ఎడంగాను పాతార్రు. చెట్లకు సకాలములో నీరు కట్టడం ముఖ్యం. ఈ నీరుకట్టడం—క్రిందటిసారి నీరు గట్టేక పైమన్ను 9 అం. ఎండిపోవాలి;

చెట్టుయొక్క వేళ్లు పై కొమ్మల ఆవరణదాటి 3—6 అ. వరకు ఉంటాయి గనుక దీన్నంతటినీ తడిచేటట్లు చూడాలి. మొక్కలుపాతిన 6—12 మాసాలనుంచి, సాలుకు ఒక్కసారి గాని రెండుసార్లుగాని చెట్లకుఎరువువెయ్యాలి. ఎరువువేయడం, నీరుకట్టడం గురించి 1942 వ సం॥ పు గ్రామస్థుల పంచాంగంలో ఉదహరింపబడినవి; చూడండి. పళ్ళతోటలో 8-10 ఏళ్ళవరకు మధ్య ఖాళీల్లో కూరగాయలు, పప్పుదినుసులు, జాతికి చెందిన పైరులు పెంచి ఖాళీస్థలాన్ని సద్వినియోగపర్చి తోటదారుడు కొంతరాబడి పొందడం మంచిదే. పళ్ల తోటభూములకు అప్పుడప్పుడు పచ్చిరొట్ట ఎరువువేయడం లాభకరం. క్రిందకు తగిలే రెమ్మలు, సవ్యంగాలేని కొమ్మలు, రోగం తగిలినగాని ఎండినగాని వృక్షభాగాలు తగ్గించడం తప్ప విస్తారమైనకత్తిరింపులు చేయనక్కరలేదు. తరుచు లోతు దున్నితే చెట్లవేళ్ళకు దెబ్బ తగలొచ్చు గనుక ఇదికూడాఅనవసరం. నష్టకరంకూడాను.

పాతిన వదోయేటనుంచి, ఎదిగిన చెట్ల ఫలదాయం హెచ్చుగా యుంటుంది. ముఖ్యకార్తి (అక్టోబరు-నవంబరు)లో చెట్టుకు సగటున 500 పళ్లు మిగత కాలంలో 250 పళ్లు లభిస్తాయి. ముఖ్యకార్తిపంటకు, ఇతర కాలంలో పంటకు తేడాలు కార్తుల్నిబట్టి, తోటల్నిబట్టి, తీసుకున్న శ్రద్ధనుబట్టి, చెట్లవంశావళ్లినిబట్టి మారుతుంటాయి.

సాతుడి పెంపకంలో పళ్లతోటలు చాల శ్రద్ధగా పెంచే శ్రద్ధ, పెట్టుబడి మొదలైన విషయాలేగాక పళ్ల పెంపకాన్ని గురించిన విజ్ఞానం, పద్ధతులు వగైరాలు తెలియాలి. కోడూరు పళ్ళ పరిశోధన స్థానంలో, సాతుకుడి పళ్ళ ఉత్పత్తికి ఎకరానికి సుమారు యీ క్రింది ఖర్చులు ఐనట్లు తేలింది.

	సం॥లు	రూ.
1. ముందుగా జరిపే కృషిపనులు.		55
2. తోటకు అవసరమైన శ్రద్ధ తీసుకోడానికి	1	25
3. డిటో	2	55
4. డిటో	3	53
5. డిటో	4	77
6. డిటో	5	79
7. డిటో	6	125
8. డిటో	7	196
మొత్తం...		665

పైనదెల్పిన ఖర్చులు భూముల్నిబట్టి, ప్రాంతాల్నిబట్టి, తోటవారుఅవలంబించే పద్ధతుల్నిబట్టి మారుతుంటాయి. గాని సుమారు పెట్టుబడి యిలా వుంటుందని చెప్పొచ్చు. రాబడి ఇంత ఉంటుందని సిసలుగా చెప్పడానికి వీలులేదుగాని, ప్రస్తుత ధరల్లో, చెట్టుకు సగటున 200 పళ్లు (ఏడవయేటనుంచీ చూచుకుంటే) మంచి తోటల్లో ఎకరానికి రూ. 800 రావచ్చు. వెయ్యిరూపాయల పైచిలుకు కిట్టడానిక్కూడా వీలుంది. కనుక సాతుడి పళ్ల తోటల పెంపకంలో లాభాలు గమనించండి.

✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱

✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱



అభివృద్ధి అనగానేమి?



జే. సి. కుమారప్ప

భావిపరిశోధనలను వ్యాపింపచేయుటయే నవీనపద్ధతులు, శాస్త్రవిధానములు, అభివృద్ధి మార్గములు అని అర్థము చెప్పుచున్నారు. రెంటికి నెడతెగని సంబంధము కుదుర్చుచున్నారు. బట్టల మరలను ప్రోత్సాహపరుపక పోవుట, బియ్యపు మరలను నిషేధించుట, మొదలగు పనులు అభివృద్ధి నిరోధకములు గావా యని విలేఖరులు తరుచుగా అడుగుచున్నారు. కాన అభివృద్ధి యంటేయేమో, శాస్త్రవిధాన మేదో, కొంచెము సేపు యోచించి తెలిసికొనుట మేలగును. ఈ రోజున జన బాహుళ్యముచేత నేదైనా నమ్మించవచ్చును. దేనిని నమ్మవలెనో తరుచుగా చెప్పితే చాలును. ఈ ప్రచారము ఒక ప్రత్యేక శాస్త్రమయినది. వ్యక్తుల ఆలోచనా శక్తిని నశింప జేయుచున్నది యిది. మన పాఠశాలలలో, కళాశాలలలో చెప్పెడి విద్య సయితము జీర్ణముగాని, అనుభవమునకు రాని సగము సత్యములైన అంశములను వ్యాపింప జేయుచున్నది. సరిగా అర్థము చేసుకొన్నచో గ్రామ పరిశ్రమల కన్నిటికి మూలాధారము శాస్త్రమే. శాస్త్రపరిశోధనకు వాటి అనుష్ఠానమునకు గ్రామ పరిశ్రమలు పూర్తి అవకాశమును కలిగించుచున్నవి.

శాస్త్రమనగా నేమి?

శాస్త్రము మానవుడు సృజించినది కాదు. మార్పులేని శాసనముల ప్రకారము విస్పష్టమైన విధమున ప్రకృతి తన పనులను జరుపుచుండును. ఈ శాసనములు మానవుడు గ్రహించి జ్ఞానార్జనకు సులువుగా విద్యావిధానముగా మార్చినపుడు దానిని శాస్త్రమందుము. కాన నే చర్యయైనను సరియే, శాస్త్రమనిపించుకొనుటకు అన్ని విధముల ప్రకృతిని అనుసరించవలెను. ఎంతవరకు ప్రకృతి నుండి వైదొలగుదుమో, అంతవరకు శాస్త్రబద్ధులము కాము. ప్రకృతి ననుసరించు సూత్రములను ఏ కొలదిగనో తెలుసుకొని తన స్వప్రయోజనములకై ఆ అల్ప జ్ఞానమును ఉపయోగించుకొనవచ్చును. అట్లు చేయుటవలన ప్రకృతి నుండి మనము వైదొలగుచున్నాము. అట్లు వైదొలగుట వలన చిట్టచివరకు మనమే నాశనమగుదుము. మానవుడుగూడ ప్రకృతి నుండి పుట్టినవాడే. అట్లు సంభవించెడి నాశనము స్వయంకృతాపరాధము కావచ్చును. లేదా విపరీత బుద్ధిచేత దాని వినియోగమును తెలియక అట్లు చేయవచ్చును.

అభివృద్ధి

అభివృద్ధి యనగా ప్రకృతిలో నున్న జ్ఞానమును, సత్యమును వెతకి తెలిసికొనుట—మానవ అవసరములు తీరుటకై, వానినుపయోగించుట, ప్రకృతిబద్ధమై యెంతవరకు పోయెదమో, అంతవరకు సవ్యమైన మార్గమున అభివృద్ధి పొందెదము. ప్రకృతికి విరుద్ధముగా నెంతవరకు పోయెదమో, అంతవరకు దౌర్జన్యమును, వినాశమును కలిగింతుము. ఇవి అనేక రూపములను దాల్చవచ్చును. సాంఘిక పోరాటములు, వ్యక్తుల అనారోగ్యములు, ద్వేషము, సంశయము, భయము, మొదలగు సంఘవిరుద్ధ భావములను ప్రజ్వలింప జేయుట—యివన్నియు వాటి రూపములే. ఈ చిహ్నములను బట్టి మనము శాస్త్ర విహితముగా వృద్ధి బొందుచున్నది లేనిది తెలుసుకొన నగును. మన ప్రవర్తనవలన శాంతి, సద్భావము, సంతృప్తి, కలుగుచో అదియే అభివృద్ధి. భౌతిక సంపత్తి కొద్దిగా నున్ననుకూడ, అది అభివృద్ధియే. అట్లుగాక మన ప్రవర్తన వలన, అసంతృప్తి పోరాటము కలుగుచో, మనకు భౌతిక సంపత్తి యెంత యున్ననుకూడ అది అభివృద్ధికానేరదు. అది తద్వ్యతిరేకమే.

ఆర్థిక చర్యలు

తన సామాన్య అవసరములను తీర్చుకొనుటకు, మానవుడు చేయు చర్యలవలన, భౌతికమగు సరకు ఉత్పత్తి అగుటయేగాక, మానవత్వ పరిణామమునకు తోడ్పాటు కలుగుచుండవలెను.

ఒకడు అన్నము తిన్నపుడు, వాని నాలుక తృప్తిపడుటయే గాక, అతని శరీరములోనుండి పోయెడి వస్తువులను పూర్తిచేయవలెను. చక్కని ఆరోగ్యమును నిలబెట్టవలెను. పోషణకు, అభివృద్ధికి తగిన అవకాశము ఇవ్వవలెను. తాను తినినతిండి తక్కిన రెండు ప్రయోజనములను కల్పింపక, నోటి ఆకలిని మాత్రమే తీర్చినచో, అట్టి ఆహారమువలన ప్రయోజనము లేదు. ఎల్లపుడు చక్కెర కల్పిననీటిని త్రాగినచో, తియ్యగా నుండవచ్చునే గాని, అతనికి సరియైన ఆరోగ్యము, బలము ఉండవు. ఏలనన, తగినన్ని శరీరపోషక పదార్థములు అందులో దొరకవు. నాలుకకు రుచిగా నుండుట మంచిదే. కాని అదియొక్కటి మాత్రమే

చాలదు. ఆహారము వలన కలుగు ముఖ్యమగు ప్రయోజనము, అది నోటిలోనుండి క్రిందికి జరిగిన పిమ్మటనే, కలుగుచున్నది. ఈ ఆహారము మనకెట్లు జీర్ణమై శరీరములో లీనమగుచున్నదో, అదియే ముఖ్యమగు అంశము. అటులనే పనికూడ. పనియొక్క బాహ్యరూపము వలనగాని, ఉత్పత్తిచేయబడు సంఖ్యాబాహుళ్యముచే గాని, పనియొక్క మంచిచెడుగులు తేల్ప జాలము. పనివలన మానవత్వము వికసించవలెను. మానవునికంతకు సర్వశక్తులకును ఈ పనియే ఆహారముగా ఉపయోగించవలెను. దురాశవలనగాని, దుష్టభావము వలన గాని, హాని తాపాతును గూర్చిన అపోహవల్ల గాని, ప్రకృతి విధానముతో మనము జోక్యము కలిగించుకొని దగ్గరబోవలకై వెళితిమో, మనము వృధా ప్రయ ప్రయాసలకు లోనగుదుము. ప్రకృతిలో దగ్గర దోవలు లేవు. దేవుని తిరుగళ్ళు మెల్లగా విసరునని యూరపులోని సామెత. కాన మనమాతురపడి వృధాగా నష్టకష్టముల తెచ్చిపెట్టుకొందుము. త్వరగా కలుగు ఫలితములు అభివృద్ధి సూచకములని అనుకొందురు. అది పొరపాటు.

ఆహారములు

ఒక నిదర్శనము చూడుడు. ఆహార ధాన్యములు, పండ్లు, మొదలగు పోషక ద్రవ్యములను ఎంత జాగ్రత్తగా ప్రకృతి భద్రపఱచుచున్నదో చూడుడు. ఆ ద్రవ్యములలోని అంశములను సరిగా కాపాడుటకు, అవసరములగు దాకా వాని నిలువబెట్టుటకు, ప్రకృతి పాటుపడుచున్నది. ప్రకృతిఉంచిన పైపొరలను, నాశనము చేయుటచే, మనము ఆహార విలువతగ్గించు కొన్ని చర్యలను కల్పించుచున్నాము. బియ్యము సంగతి చూడుడు. దానిపైన ఊక, అందు క్రింద చిట్టు, తౌడు, అందుక్రింద మొలకలెత్తు శక్తి, అన్నియు నిండియున్నవి. ఈ గింజలు మనం తినుటకు పైనున్న ఊకను తీసివేసిన చాలును. అట్టి బియ్యము పుష్టికరముగాను, పురుగులు, ఎలుకలు దానిని తినివేయగలవు. కాన అవసరమగు సంతపఱకే ధాన్యమును విసరి, యూకె తీసి తినవలెను. మిగతా ధాన్యము నిలువ యుంచుకోవలెను. అప్పుడే వడ్లఫలితమంతయు మనకు చిక్కును. కాని మానవుడు తొందరపడి వడ్లమర పెట్టి వంటిపట్టు బియ్యమును చేసి, దానికి మెరుగుపెట్టి అందులోని గుణసంపత్తి నాశనము చేయును. ఇట్లు మెరుగు పెట్టుటవలన బియ్యము చాలాకాలం నిలువ యుండగలవు. కాని ఆహారవిలువ శూన్యమగును. ఇది పూర్తిగా అశాస్త్రీయమైనవిధానము. మానవునికి అపకారకరం. ప్రకృతి విధానమును అనవసరముగా నష్టపఱచుట యగుచున్నది కాన బియ్యపుమరలు అభివృద్ధికి విరోధకములు. ఎంత సునిశితమగు యంత్రములు పెట్టినను అది అశాస్త్రీయమే.

ప్రకృతి సౌకర్యములను సరిగా వినియోగించుకొనుట

మన చుట్టుప్రక్కల దొరకు వస్తువుల పూర్తిగా వినియోగించవలెను. అది శాస్త్రవిహితమగు విధానము. కాని యంత్రములు పెట్టు ఆతురతలో, మానవుడు సహేతుకముగా ప్రవర్తించుట లేదు. వెదురునుండి చేకాగితము చేయనగును. అప్పుడే కొట్టిన వెదురు అక్కరలేదు. పైకప్పులకు, చాపలకు, బుట్టలకు, ప్రథమమున వాడి, యివి, చెడినచో ఈ రద్దుతో కాగితము చేయవచ్చును. కాని శాస్త్రవిధానము ననుసరించు పారిశ్రామికుడు తన యంత్రాగారములను సర్వకాలము పని చేయించుటకై అడవుల కొట్టి కాగితము తయారుచేయును. మరల వెదురు అడవుల పెంచవలెను. చేకాగితముచేయుచో, ఇది అనవసరము. ప్రకృతి యిచ్చు ముడిపదార్థములను వాడుటలో దుబారాఖర్చు అగును. కాన మరకాగితము చేయుట శాస్త్రవిరుద్ధము. అటులనే వ్యవసాయమునకు తగని భూములలో తమంటపెరుగు తాడిచెట్లనుండి బెల్లము చేసినచో, ప్రకృతిలోని పదార్థములను మనము సక్రమముగా వినియోగించుకొందుము. అందులో సహజముగానుండు చక్కెరను, ఖనిజములను లవణములనుకూడ సుళువుగా జీర్ణించుకొందుము. కాని మానవుడు తనజ్ఞానమును వినియోగించుకొనవలెనను ఆతురతతో చక్కెర మరలను పెట్టును. ధాన్యములను పండించుటకు తగిన సారవంతమగు భూములలో చెరుకువేసి ఆ చెరుకుగడ నుండి చక్కెరతీయును. అందులోని ఖనిజములు, లవణములు వృధయైపోవును. అందులో మిగిలిన పదార్థములనుండి అతను కల్లు సారాయి తీసి ప్రజలకావిషము పెట్టి వారి ద్రవ్యమును తాను హరింపజూచును. చక్కెర చేతితో చేసినచో మిగిలిన పానకమునుండి ఖనిజములు, లవణములు, కలుబెల్లం చేయవచ్చును. పంచదార మరలలో మిగిలే పానకములో గంధకము

కలియును గాన మానవులకవి అనారోగ్యకర మగును. మతుపదార్థములుగా మాత్రము ఉపయోగ పడును.

ముడిపదార్థముల ఉపయోగము

మన అక్కరలను తీర్చు సదుపాయములను యోజించు నపుడు మనకు ఉండు వసతులేమియో వానిని ఎట్లు ఉత్తమముగా ఉపయోగించవచ్చునో యోజించ వలెను. నేలబొగ్గు దొరకనిచోట, మరియు నూనె తేలికగా దొరకుచోట నేలబొగ్గువాడుట అశాస్త్రీయము. అట్లే కట్టెలు దొరకక నేలబొగ్గు దొరకుచోట వంటచెరకుకై దూరమునుండి కట్టెలు తెప్పించుట బుద్ధిహీనత. ఎచ్చట మానవశక్తి చౌకగా, మెండుగా దొరకునో అచ్చట దూరదేశమునుండి యితరవిధములగు శక్తులను తెప్పించుట అయుక్తముగ నుండును. మనదేశములో మన అక్కరలనుతీర్చు వృత్తులులేక నిరుద్యోగముచే ప్రజలు బాధపడు చుండునపుడు నిరుద్యోగమును తప్పక పెంచే యంత్రముల వైపు తిరుగుట దురూహ్యమైన కార్యము. ఈ దృష్ట్యా యెంత నెమ్మదిగా వడికినను చేనేతకు శాస్త్రీయము. మానవాభివృద్ధికి అనుకూలము. ఒట్టల మరలు అయుక్తం. నాశనకరం.

ప్రజలయొక్క శుచి రుచులలో తారుమారు

ప్రచారమువలన ప్రజలకు సహజమయిన అలవాట్లు, శుచులు, రుచులు తలక్రిందగు చున్నవి. రంగు, వాసన పనికిరావని నమ్మినట్లు ప్రజలలో ప్రచారము జరుగు చున్నది. కొద్దిరోజులలో అసలు రోజాపుష్పముల కన్న కాగితపు రోజాలే చెడువాసనకొట్టని మంచి వస్తువులని వారికి బోధింపవచ్చును. వనస్పతి నేతిని గూర్చి చేయు అఖండ ప్రయత్నము ఇట్టి విపరీత విషయమే. వర్తకముకొరకు ఏర్పడే వైపరీత్యములలో కెల్ల ఇదే అధికమైనది. వేరుశనగ నూనెలోని రంగును, వాసనను తీసివేయుటకును, పోషకపదార్థము తక్కువగా నుండు నూనెలను సాంప్రదాయ సిద్ధముగా వచ్చు మంచినూనెలకు బదులుగా వాడుటకును, దాని జీరశక్తికి తగునట్లు గడ్డ కట్టించుటకును చేసే ప్రయత్న మంతయు శాస్త్రీయ విజ్ఞానమును దురుపయోగ పఱచుటే. వ్యభిచరింప జేయుటే. ఈ అపకారమున కంతకును ఎక్కువ ఖరీదులు కూడ పుచ్చుకొందురు. ఇదంత ప్రకృతిని, శాస్త్రమును, అభివృద్ధిని తూల వాడుట కాదా? చిట్టచివరకు దీనికంతకు ప్రతిఫలముగా గ్రుడ్డితనమును వీర్యనాశనమును, అభివృద్ధి నాశనమును ప్రకృతి కలిగించుచో ఆశిక్షకు మనము తగమా? పారిశ్రామిక తత్వముయొక్క అసలగు రూపమిది. ఇదే శాస్త్రము, అభివృద్ధియని నేడు పిలువ బడుచున్నది. ప్రజల అజ్ఞానమును పురస్కరించుకొని అధికధనము వ్యయపఱచి యిట్టి శాస్త్రాభివృద్ధులను గురించి వారు తాపాలు కొట్టుచున్నారు.

యంత్రములు పరికరములు

యంత్రములకు జీవితమునందు స్థానమే లేదని దీని అభిప్రాయం కాదు. ఒకేనమోనాల వస్తువులు, అత్యధికముగా తయారు చేయవలసి వచ్చినప్పుడు, ఎక్కువ ఉత్పత్తిని చేయగల పెద్దయంత్రములను ఉపయోగము లోనికి తేవలెను. ఖచ్చితముగా నుండవలసిన పని ముట్లు జాస్తిగా కావలసి వచ్చినపుడు, యంత్రముల నుపయోగించి, వాటిని తయారుచేయుట అవసరము. ప్రజలకు ఒకే నమోనాల వస్తువులు లేనిచో, జీవ యాత్ర సాగకపోదు. కొమ్మలోనుండి చేతితో చేయబడిన దువ్వెనల, చేతాళములో తేడాలున్నను పనిచేయుటయం దెట్టి అభ్యంతరము ఉండదు. కాన ఒకే నమోనాలో వాటిని తయారు చేయవలసిన అవసరము లేదు. నిత్యజీవితోపయోగమునందున్న వస్తువులలో ననేకము ఆ విధముగ నుండవచ్చును. ఇట్టి వస్తువులను బహుజనోపయోగకరముగ నుండునట్లు గృహపరిశ్రమలద్వారా తయారు గావించుట యెంతో సులభము. చెప్పులు మొదలగు వస్తువులు ఉపయోగించువారి సౌకర్యము ననుసరించి తయారు కావలెను. కాళ్లననుసరించి చెప్పు లుండవలెను. కాన కాలిని చూచి, బుద్ధిని వినియోగించి సరిగా సరిపోవు చెప్పులను తయారు చేయుట సక్రమమగు పద్ధతి. యంత్రములలో చెప్పుల నెక్కువగా చేయవచ్చును. కాని, ప్రత్యేకముగా కాళ్ళకు సరిపోవు ఆదిలోను, నమోనాలలోను అవి అచ్చట తయారుకావు. కాన చెప్పులు కుట్టువారికి పనిని కల్పించి వారికి ఆర్థిక లాభమును చేకూర్చి వారి బుద్ధికుశలతను అభివృద్ధి గావించుట అత్యవసరము. చెప్పులుచేయు మాదిగ వానిని తిండి లేకుండా మాడ్చి, యంత్రములద్వారా చెప్పులను తయారుచేయు ప్రయత్నము అశాస్త్రీయమైనది. కాన అభివృద్ధికి భంగకరము.

హింసతోకూడిన సర్వనాశన విధానము

ఒకే నమూనాలో యంత్రములమీద తయారు కాబడిన వస్తుప్రవాహము యొక్క దుష్ఫలితము రెండు పురుషాంతరముల నుండి మన అనుభవములో నున్నది. యంత్ర పరిశ్రమలకు ఎక్కువగా ముడిపదార్థము లవసరము. ప్రపంచమునందన్ని భాగములలో నుండి ముడిపదార్థముల సేకరణ జరుగుచున్నది. ఆ ముడి పదార్థములతో తయారైన వస్తువిక్రయమునకు తగిన వ్యాపార స్థలములు అవసరమై యున్నవి. వస్తుక్రయ స్థానముల నిమిత్తం సముద్రాధికారమును సంపాదించుట, దానిని సంరక్షించుకొనుట ముఖ్యమై యున్నది. దీనినిమిత్తమే ఘోరమగు రెండు ప్రపంచ యుద్ధముల వలన ఉత్పత్తి చేయశక్తి, నేర్పరితనము చాలవరకు నశించినవి. యుద్ధము లేటివైనను అభివృద్ధి నాటంక పరచును. యుద్ధము మానవుని పశుసమునిగ చేయును. కాన అది శాస్త్రసమ్మతమైనది కాదు. అవసరములకన్నను మానవులు చేయుపనులు, అవలంబించువిధానములు యుద్ధములకు దారితీయుచున్నవి. అశాస్త్రీయములు అవి. అభివృద్ధి నిరోధకములు అని నిస్సంశయముగా చెప్పవచ్చును.

పరిసమాప్తి

కాన మన అవసరములకు తగిన వస్తువుత్పత్తిని కొనసాగించు నిర్ణయము గావించుకొనునప్పుడు శాస్త్రసమ్మతమును, అభివృద్ధికరమును అగు విధానమును గురించి జాగరూకతతో యోచించవలెను. వస్తు ఉత్పత్తిని యెక్కువ గావించుటయే అభివృద్ధి కాదనియును, సర్వవినాశనమే ప్రకృతి శాస్త్రోద్దేశము కాదనియును జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను. అతిత్వరలో ఫలితములనుపొందుటయే విజ్ఞానముతోకూడినఉత్పత్తికి లక్షణముకాదు. నిర్ణీతకాలము గడచినపిమ్మట మానవునికి గోచరము గానివిధమున ప్రకృతి ఫలితముల నొసంగును. త్వరపడుట సవ్యమైనపద్ధతి కాదు. ఓర్పు, స్థిరత్వము అత్యవసరము. గ్రామపరిశ్రమలును వికేంద్రీకరణ వస్తు ఉత్పత్తి విధానమును అమూల్యలక్షణముల నలవరచును.

బాహుళ్యముగా వస్తు ఉత్పత్తినిచేయు యంత్ర విధానము క్రమమైనది కాదు. ఐనను గృహ, గ్రామ పరిశ్రమలకుగాను కావలసిన చిన్న యంత్రములను, పనిముట్లను తయారు చేసుకొనుటకుగాను పెద్ద యంత్రములను మనము కొంతవరకు ఉపయోగించు కొనవచ్చును. అవసరమగు శంఖద్రావకము, ఉక్కు మొదలగు ముడిపదార్థములను కూడా వుపయోగించుకొనవచ్చును. తపాలా, రవాణాసౌకర్యములు, నీళ్లు, విద్యుచ్ఛక్తి మొదలగు ప్రజోపయోగకరములగు వాటిని మన వశమునందుంచు కొనుట శ్రేయస్కరము. ప్రజాక్షేమము నిమిత్తముకాకయే యితర దృష్టితో పైపనులను మనము చేసినను మానవజాతి వినాశన హేతువగును. ఇది యెంతయో యోచించి తేల్చవలసిన ముఖ్యవిషయము. మననిత్యావసరములకు సంబంధించిన వస్తువుల నిమిత్తము కేంద్రీకరణ విధానమును మాత్రము అవలంబించ జాలము. కేంద్రీకరణమా ? వికేంద్రీకరణమా? అను సందేహము గలిగినప్పుడు వికేంద్రీకరణమునే ఆమోదించుట శ్రేయస్కరము. కాన శాస్త్ర విజ్ఞానమును సక్రమముగా వినియోగించి అభివృద్ధినిగాంచు మార్గము నిత్యకృత్యములకు వినియోగించు గృహపరిశ్రమలను కొనసాగించుటయే నని తేలుచున్నది.

గోమాతను గోడు పెట్టకండి

ఆవులే మనకాయువోయీ దూడలే మన దుక్కిబలమోయ్,
ఆవుమేతల నావుకేసీ పాలుసగమూ పాపకిచ్చీ, దూడ తాడోది లెయ్యవోయ్ !
భీమలన్నీ నాడు చేసుకు ఉలవలన్నీ ఊరవమ్మగ,
పూరికే పాలుట్టికెక్కువు బొల్లియావును బొమికజేసిన, అస్తులే మన కాస్తులోయ్ !
చేవడానికి చేత పెయ్యలు చాలవాయని సంబరమ్మున,
కన్ను మిన్నును కానకుండగ చిన్న తువ్వను మన్నుజేసిన, మన్ను గొట్టుకు పోదువోయ్ !
పాడిపంటకు పంటపాడికి ఆలుమగలాధారమోయ్,
పుట్టిపెరిగే లోకమందున సాగుబడియే జరుగుబడి, నీకెప్పుడంచును మరువకోయ్ !
పాడిపంటల పేరుపొందిన పరమపావన భారతావని,
గోవుమాతను గోడుబెట్టిన ఆవు "లంభా" యనుచు నరచిన, ఉసురు గొట్టును తప్పదోయ్ !

(పాడి పంటలు)

ప్రకృతి ధర్మము:
పదార్థమే తినినను, మితముగ తినినను
తిన్నగా జీర్ణముకాదు, అని ఆయుర్వేదము
చెప్పుచున్నది.

ఈర్ష్య, భయము, క్రోధము, పిసినారితనము,
ద్వేషము మొ॥ కలవారు భుజించిన అన్నము
కూడా జీర్ణముగాదు.

మితముగా తినినను, మేలుచేసే అన్నమే
తినినప్పటికి, దిగులు, బాధ, భయము,కోపము,
దుఃఖము, సోమరితనము, రాత్రి నిద్రఆపుట
మొదలగువానిచే ఆహారము సరిగా జీర్ణము
గాదు.

అయితే ఒకమనిషి ఎందుకు ఆరోగ్యవంత
మైన నియమాలను వదలివేస్తాడు? అనే విష
యానికి సూటియైన జవాబు కావలెను. దీనికి
ఆయుర్వేదము సూటిగా జవాబు ఇచ్చింది

శ్లో॥ అనాత్మవంతః పశువత్
భుంజంతి యే ప్రమాణతః
రోగానీకస్య తే మూలం
అజీర్ణం ప్రాప్నువంతిః.

ఎవరు ఆత్మను మరచి దేహమే తాననుకొని
ఆత్మనాశన కరములైన కామములకు లోనై
బుద్ధిలేక, ఆహారవిషయమున, మితిని తప్పు
దురో అట్టివారికి- అన్నిరోగములకు మూల
కారణముగా అజీర్ణముగల్గుచున్నదని భావము.
అయితే- యీ ఆత్మను మరచుట అనగా
ఏమిటి? మతగ్రంథముల మనం పరిశీలిస్తే
యీ ఆత్మఅనేది ఏగుహాంతరాళములోనో,
ఏఆకాశవీధులయందో, ఏపాతాళలోకాల్లోనో
యుండేది కాదని మనకు తెలియుచున్నది.
అణువు మొదలు మహత్తువరకు వ్యాపించి
యుండే - చేతన అచేతనాత్మకమైన సృష్టి

168 పేజీ నుండి

అంతా కూడా, మనం చూడగలినట్టి, చూడ
గలనట్టి, భూతజాలమంతా ఆత్మయేనని మన
మతగ్రంథములు చెప్పుచున్నవి. తన తోడి
వానిని హింసించి తాను బాగుపడుట, సాధ్య
ముఅనే పొరపాటు ఆత్మను మరచుటచేతనే
గల్గినది. తాను ఈ ప్రపంచకములోనుండి,
ఎంతసుఖాన్ని పిండుకోగలను అనిగాకతాను
ఈ ప్రపంచములో జీవరాసులకు ఎంత
సుఖాన్ని కట్టిపెట్టగలను అని ఎవరికుంటుందో
వారికి రోగమురాదు. వచ్చినా పోతుంది; పర
హింసచేతనే బ్రతికేవారికి తప్పుగా రోగము
వస్తుంది. వచ్చినా నయముకాదు. నయమైనా
మరల వస్తుంది.

అందువలననే ప్రకృతి వైద్యానికి, ఆత్మా
వలంబన ఉండాలిఅని అంటాము, ప్రకృతి
యందలి జీవరాసుల ప్రేమించితేనేతప్ప,
ప్రకృతి మనకు, తనతోడ్పాటు నొసంగదు.
అందువలననే ప్రకృతి యందలి చెట్లతోను-
జీవజంతువులతోను- కలిసి జీవింపుచూ వారిని
ప్రేమింపుచూ సహజమైన- సాత్వికమైన,
నిరాడంబరమైన- సామాన్యమైన జీవనముచేసే
వారికి పెద్ద చికిత్సాడంబరములు లేకుండానే,
నయమౌతుందనే సంగతి మనము తెలిసికొని
వ్యాప్తిచేయవలెను.

దేహములోనే - సర్వరోగాలను నివారించే
శక్తియున్నదని, బయటనుంచివేసే - మందు
మాకులు, కత్తికోతలు, కాల్పులు అవసరం
లేకుండా మనం నయముచేయగల్గుచున్న
సంగతి ప్రజలలో బుజువు పర్చిననాడు రస
విష పాషాణ గంధకాలతో ప్రజలయొక్క
ఆరోగ్యము చెడిపోకుండా ప్రజలు ఆరోగ్య
మును పొంది సుఖింపవచ్చును.

జనులందరూ సమానమా?

జనులందరూ సమానమని కొందరు వాదిస్తున్నారు. మరికొందరుజనులు సమానులు కాదనియు, వారిలో తరతమ భేదాలు గలవనియు చెప్పుచున్నారు. ముందుగా జనులు సమానులని చెప్పువాదమును గూర్చి తెలుసుకొందాము.

అమెరికాలో జరిగిన స్వాతంత్ర్యోద్యమమును పురస్కరించుకొని జఫర్‌సన్ పదునెనిమిదవ శతాబ్దపు చివరిభాగములో యేమని వ్రాసినాడంటే - జనులందరును సమానముగానే సృష్టింపబడినారు. అందుకును హక్కులు సమానముగానే ఉండవలయును. హెచ్చు, తగ్గులు ఉండరాదు. మనసులోని మాటను చెప్పుకొనేటందుకు ప్రతివారికిని సమానమైన హక్కు ఉండవలెను. ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా అందరకును సమానమైన స్వాతంత్ర్యము ఉండవలయును. ఎవరికినచ్చినవృత్తిలో వారు ప్రవేశించుటకును, సుఖమును పొందుటకును సమానమగుఅధికారము ఉండవలెను. ఫ్రెంచి విప్లవముకూడా యీ సిద్ధాంతముల కొరకే బయలుదేరినది. అమెరికాలో బయలుదేరిన స్వాతంత్ర్యోద్యమము నీగ్రోల దాస్యమును వదలించుటకు బయలుదేరెనది. ఈ రెండు ఉద్యమములును రాజకీయ స్వాతంత్ర్యముకొరకే ఉద్దేశించబడినవి. ఆర్థికస్వాతంత్ర్యము సమానత్వము వీరిదృష్టిలో లేనేలేదు. పౌరసత్వ హక్కులకును, రాజకీయస్వాతంత్ర్యమునకును బయలుదేరిన ఉద్యమము ఆర్థికస్వాతంత్ర్యపుత్రోవలనకూడా నడచినది. సోషలిజము కమ్యూనిజములు యిందుకుగానే బయలుదేరినవి. సోషలిజము, కమ్యూనిజముల సిద్ధాంతములలో కొద్దిభేదా గలదు. అందరును పనిచేయవలెననెడు నియమితము యీ రెంటిలో సమానమేను. అయితే యెవరు యెంత ఫలమును పొందవలెనను విషయములోను మాత్రము వీరిద్దరకు భేదా గలదు. చేసిన కష్టమునకు సరిపోవు సంపాదన ఉండవలెనను నియమము సోషలిజమున ప్రధాన సూత్రము. కష్టముచేసినా చేయకపోయినా అవసరమునకు సరిపోయిన ఆదాయమును తీసికొనవచ్చు ననుట కమ్యూనిజములో ప్రధానసూత్రము.

జనులందరు సమానమను వాదనను లేవదీసిన వారు రాజకీయ స్వాతంత్ర్యము, పౌరసత్వ హక్కులు సమానమనుటకు చారిత్ర కాధారములను మాత్రమే చూపగలిగిరి. జీవశాస్త్రముకై వీరు పోలేదు. జీవశాస్త్రమనుప్రకారము అందరునూ సమానులెట్లనో వీరు చెప్పలేదు. ఏమైనా తర, తమ భేదాలు గలవేమో వీరు ఉచ్చరించలేదు. ఇకను రెండవ వాదమును యెత్తుకొందాము.

జనులందరును సమానులు కారను వీరివాదనలోని ఔచిత్యమును తెలుసుకొందాము. వీరైనా జీవశాస్త్రమును ప్రమాణము తీసికొంటారేమో తెలుసుకొందాము. వీరి వాదనలో నాల్గు, అయిదు భాగములు గలవు. అందులో మొదటిది కాలికరోగములతో బాధపడువారు తమరకమగు సంతానమును కని రాబోవు తరములవారికిని యీ బాధలను అందచేయకుండా ఉండగలందులకు శస్త్రచికిత్సనుఉపయోగించుటకద్దు. ఇందులో రెండుపద్ధతులుగలవు.

1 నిర్వీర్యపద్ధతి (2) అభ్యంతరపద్ధతి.

1 పురుషులలో వృషణములను తీసివేయుట. అందువలన ఫలదత్తత తగ్గిపోతుంది. 2 ఫలదత్తత లేకుండా ఉండగేందులకు మధ్య అభ్యంతరములను యేర్పాటుచేయుట. మొదటి పద్ధతికన్న రెండవది తక్కువ హానికరమైనది. స్త్రీలయందుకూడ యీ రెండుపద్ధతులును గలవు.

1 గర్భోత్పత్తికి ఉపయోగపడు శోణితాణువు గర్భాండములలో తయారై గర్భనాళములద్వారా గర్భకోశములోనికిచేరును. అచట అదిచేరి నిలవవుండి పురుషాణువుతో కలిసి పక్వమును పొందును. గర్భోత్పత్తి కాకుండా ఉండవలెనంటే శోణితాణువు తయారుకాకుండాను చూడవచును. తయారైనది గర్భకోశములోనికి చేరకుండాను చూడవచ్చును. శోణితాణువు తయారు కాకుండా చూడవలెనంటే గర్భాండములను తీసివేయావలయును. పురుషులలో వృషణముల తీసివేయుటకన్న స్త్రీలలోనిగర్భాండములను తీసివేయుట చాలా ప్రమాదకరము.

ఇంతకన్న రెండవపద్ధతి తక్కువహానికరమైనది. గర్భాండములలో తయారైన శోణితాణువు గర్భకోశములోనికి రాకుండా చూడవలయును. గర్భనాళములను కత్తెరవేయవచ్చును. లేదా అభ్యంతరముల యేర్పాటు చేయవచ్చును.

స్త్రీలలోగాని, పురుషులలోగాని పైపద్ధతులను అవలంబించినందువలన యాంత్రికమైన సంగమక్రియకు యేమీలోపము జరుగదు గాని గర్భోత్పత్తి కలుగదు. సంతానము కలుగదు. ఈ రెండుపద్ధతులును అవలంబించినందువలన పురుషులలో యేమీ ప్రమాదము కలుగదు గాని స్త్రీలలో మాత్రము చాలా ప్రమాదములుకలుగుతవి. ఇంతకన్న ప్రమాదమగు కాలిక వ్యాధులకు గురి అగుతారు.

కాలిక వ్యాధులతో బాధపడువారికి ఫలదత్తత లేకుండా చేయవలెననుటకు ఆధారములుగలవు. అమెరికాలోని సుప్రీముకోర్టులో న్యాయమూర్తులగు జస్టిస్ హెూమ్స్ ఒక అప్పీలుకు తీర్పుచెప్పుచూ యీ క్రింది విధముగా చెప్పాడు. పనికిరానివానికి ఫలదత్తత ఉండుటకన్న లేకుండా చేయుటయే మంచిది. ఎందువలెనంటే పనికిరానివారినుండి పనికిరానివారే పుట్టుతారు. ఇందుకు సంఘము తీవ్రముగా పనిచేయవలెను.

దీనిమీద పూర్వపక్షముగలదు. పనికిరాని వారంటే యెవరు? ఈపనికిరానివారినుండి అందరూ పనికిరానివారే పుట్టుతారా? అందరినుండిపనికిరానివారేపుట్టుతారా? ఇంతే గాక మిగిలిన ప్రశ్నలుకూడా పుట్టుతాయి. ఫలానావారు పనికిరానివారని నిర్ణయించేదెవరు? వారికిగల అధికారమేమి? అర్హతయేమి? ఫలానాపనికిరానివారికి ఫలానా విధముగా పనికిరానివారు పుట్టుతారనిగట్టిగా చెప్పగలరా? ఒకవేళఅదేరకమగువారు పుట్టుతారని చెప్పినప్పటికిని అదిరాకుండా చేయుటకు అభ్యంతరపద్ధతికన్న మరొక పద్ధతి లేదా? ఈ అభ్యంతర పద్ధతికన్న మరొకరకమైన హానిలేనిపద్ధతి గలదని రూపింపచేయుటకు చాలా ప్రయత్నములు చేశారు, అభ్యంతరపద్ధతిని శాసనబద్ధము చేయుటకును

చాలాప్రయత్నములు జరిగినాయి. చాలా ప్రయాసపడినారు.

ఈప్రయత్నములనుగూర్చి తెలియచెప్పుటకు ఉద్రేకములతోకూడిన వ్రాతలను మూలముగా తీసికొనను. సాధ్యమైనంతవరకు నిష్పాక్షికమైన వ్రాతలనే మూలముగా తీసికొంటాను. ఇందుకు వ్యతిరేకముగాగలవాదనను తెలియచెప్పుటకును నిష్పాక్షికమైన వ్రాతలనే మూలముగా తీసికొంటాను.

అమెరికాలోని అభ్యంతరపద్ధతి శాసనములో యేమిగలదంటే- పనికిరానివారు యెవరంటే- సామాన్యముగా ఉండవలసిన ఆరోగ్యము యెవరికి ఉండదో, యెవరిలోని రోగనిరోధన శక్తి తగ్గుతుందో, బాలురు, వృద్ధులు, తరుణ రోగులు గాక యుక్తవయస్కులు వారి వారి వయస్సుకు అనుకూలమగు శక్తిసామర్థ్యములు గలవారు కారో- వారు పనికిరాని వారు.

అశక్తులు యెవరంటే యీ క్రిందిరోగములతో బాధపడువారు (1) చిత్తచాంచల్యము (2) పిచ్చి, మతిభ్రమణము, (3) హంతకులు (గడుగ్గాయిగా తిరిగేవారు,) (4) మూర్ఛ, ఉన్మాదములతో బాధపడువారు (5) నిరంతరము మందులు సేవించవలెనను కోరికగల వారు (6) క్షయ, సవాయి, కుష్ఠు, (7)గుడ్డి, (బొత్తిగాకానరాని) (8) చెవుడు (బొత్తిగా వినబడని) (9) అంగవైకల్యము గలవారు (10) అనాథలు, పాపర్లు.

దేహమంతయు కణముల సమూహమగుట వలన, కణము అణువుల సమూహమగుట వలన, అణువు పరమాణువుల సమూహమగుటవలన దేహమునకు ఉండులక్షణములు కణమునకును, అణువునకును, పరమాణువునకు ఉండును. రోగగ్రస్థమైన దేహములోని పరమాణువునకు సరిగా అదే రోగము లేక పోయినప్పటికినీ రోగమును కలుగచేయుటకు అనుకూలమగు రోగప్రవృత్తి ఉంటుంది. ఇందువలన యీపరమాణువుతో తయారైన బిందువునకు ఆలక్షణము కొద్దిగనో, గొప్పగనో ఉండనే ఉంటుంది.

అభ్యంతరపద్ధతి యెందుకు యేర్పాటు చేయబడినదంటే వీర్యవంతులైనప్పటికినీ పనికిరాని వారిని సృష్టిచేస్తారేమో నన్నుభయముచేత నిర్వీర్యులనుగా చేయుటకు శాసనములు చేయబడినవి. దీనివెంటనే మరొక ప్రశ్న ద్యోతమగుతుంది. వీరినెట్లా నిర్వీర్యులుగా చేయుట? అట్లు చేయుటకు యెటువంటి విధానములను అమలుపరచాలి? ఇందుకు గాను అమానుషమైన కృత్యములను చేయరాదన్నారు. మానవజాతికి ఉచితమైన పద్ధతులనే ఉపయోగించవలెనన్నారు.

ఈ పద్ధతులు ఉచితమా? అనుచితమా అను విషయమును తరువాత పేజీలలోచర్చిస్తాను. ఒకవిషయమును మాత్రము యిప్పుడు చెప్పకతప్పదు. ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యముమృగ్యమై పోవుచున్నదని, ఆర్థిక సమానత్వము కలిగి ఉండవలెననుటకును సామ్యవాదము బయలు దేరినది. ఇందువలన చాలా జనసంక్షోభము కలిగినది. మానవుని ప్రధానహక్కులనే భంగము కలుగుచుండుటచే ఇంతకన్న యెక్కువ సంక్షోభము కలుగుతుందేమో ననవలసివస్తున్నది. అయితే, జాతియొక్క గొప్పతనము కాపాడుటకు యీపద్ధతి అవసరమని వాదించవచ్చును. జాతి ఔన్నత్యమును కాపాడుటకు యీపద్ధతి యెంతవరకు అవసరమైనదీ తరువాత వ్రాస్తాను.

సైకోపతి

(సత్యమ్)

క్రమముగా ఉండనందువలన కలిగిన ఫలితములను తెలుపు కథలను వ్రాయమని చదువరులు కోరగా ఈ విధమగు వాస్తవ చరిత్రలను వ్రాస్తున్నాము. కథలు ప్రత్యక్షముగా జరిగినవా లేదా అనుసందేహ మున్నవారు ప్రతికాముఖము సంపాదకునితో సంప్రదించవచ్చును. నేరములను, శిక్షలను, ఒప్పుకొనినవారు ప్రస్తుతము లేకపోయి నప్పటికినీ ఆ యా విషయములను ఎరిగినవారు, విన్నవారు సజీవులుగానే ఉన్నారు. ఈ కథ జరిగి పదిహేను సంవత్సరములు జరిగినప్పటికినీ కండ్లకు కట్టినట్లుగానే కనబడుతుంది.

సామాన్య గృహస్థునిభార్య. తెనాలితాలూకా. వయస్సు నలభై సంవత్సరము లుంటాయి. మొదటి నుండి పల్లెటూరిలోనే జీవించేది. కాయకష్టము కూడా తరుచుచేస్తునే ఉండేది. మొదటిలో శ్వేతకుసుమవ్యాధి ఉండేది. దీనిని అణచివేయుటకు వాడిన మందుల వలన పెరిగి పోయింది. మిగిలిన లోపములతో కలసి కాన్సరు ఆఫ్ ది ఉటెరస్ యేర్పడింది. దీనికిగాను అందికలో నున్న అన్ని మందులూ వాడారు. ఆకారతకూడా యెందుకని భూతవైద్యాలు పూర్తి అయినాయి. ఏమీ ఉపయోగించలా. చేసినపుడు కొంచెము గుణము కనబడేదికాని రెండు నెలలు గడవగానే మరల ప్రత్యక్షమయ్యేది.

ఈమె అన్నఅప్పటికే మద్రాసులోఉద్యోగము చేస్తూ ఉన్నాడు. ఇంటిదగ్గరఉండి చేసే వైద్యాలు అన్నీపూర్తి అగుటచేత యేదైనా బస్తీకిచేరి మందు ఇప్పించవలసిన అవసరమేర్పడినది. చిల్లర దేవతలను కొలవడమెందుకని సూటిగా పెద్ద దేవునివద్దకే పోవాలని తోచింది. సరేనని మద్రాసులోనున్న యీామె అన్నగారికి వ్రాశారు. ఆమె వైద్యముచేసి, ఖర్చులను ఆమె పెనిమిటి భరిస్తే కాయకష్ట పూర్వకమగు సహాయముచేయుటకు తనకు సమ్మతమే నన్నాడు. సరేనని మద్రాసు వచ్చారు. డాక్టరు యల్ దగ్గరకు తీసుకు పోయారు. ఈయన ఆయుర్వేద, అలోపతీ లందు సమానమైన ప్రజ్ఞ గలవాడు. సావకాశముగా పరీక్షచేసి కాన్సరుఆఫ్ ది ఉటెరస్‌గా నిశ్చయించాడు.

మానవకోటికి మహోపకారమును చేసినదని స్తుతిపాఠముల పొందిన రేడియమ్ ట్రీటుమెంటు బయటకువచ్చియెక్కువసంవత్సరాలుకాలేదు! మిగిలిన చికిత్సలుచేస్తే రోగము మరల తలెత్తకమానదు. ఈచికిత్సతో మూలమేపోతుందని రేడియము వేయించుకొనమన్నాడు. వేయించుకొనుటలో కలుగు బాధలను, అనుభవించిన వారినుండి తెలిసీకూడా సరేనని సిద్ధపడింది. ఆపరేషనుజరిగిపోయింది. ఇన్‌డోరుపేషంటుగ ఇకనుండవలసిన అవసరములేదని ట్రిప్లికేనుకు పంపాడు. ఇంటికిపంపుతూ యీ క్రిందిమాటలను చెప్పాడు. రోగము తిరగపెట్టిందా నయముకాదు. రేడియముట్రీటుమెంటు జరిగింది. రోగము పోయిందిగదాఅని విశ్వాసము మరవకండి. జీవితపంథాను మారిస్తేగాని యీ రోగము పూర్తిగా నిర్మూలముకాదు. వరి భోజనమును జీవితాంతమువరకు వదలివేయుటయే యుక్తము. అంతవరకు వదలలేనిచో

కనీసము ఒకసంవత్సరమువరకైనా నల్లద్రాక్షనే భోజనముగా వాడితే ఉపయోగము కలుగుతుంది.

'ఆయనగదా డబ్బు భరించేదీ' అని ఆటపాళ్ళోనే ఇచటకు డాక్టరు చెప్పిన మాటలన్నీ వ్రాశాడు. ఈమె భర్త యీ క్రింది సమాధానము వ్రాశాడు.

డాక్టరు చెప్పినమాటలుగా నీవు వ్రాసిన ఉత్తరము అందినది. విషయము తెలిసినది. ఆమె రోగముకై రోజుకు ఒకరూపాయికి తక్కువలేకుండా ఖర్చు చేయుటకు నేను యెప్పుడును సిద్ధముగానే ఉన్నాను. అందుకు వెనుకాడను. డబ్బు పెట్టలేని లోపముచేత తనరోగము నయముగా లేదని ఆమె ఒక తడవైనా మనసులోనైనా అభిప్రాయ పడరాదనే నాకోరిక. నీవుకూడా యిందుకు అనుకూలముగానే ఉంటావని తలుస్తాను.

అన్నగారు ఈ ఉత్తరాన్ని చదివి వినిపించాడు. బావమరిది బాగా వ్రాశాడు. అతని మీద లోపము లేదు. ఇకను చెల్లెలు అందుకు అనుకూలముగా చేసి బ్రతుకుతుంది గదా అని సంతోషపడ్డాడు. అట్లాగే చేయమని కూడా సలహా చెప్పాడు.

ఇకను ఆమె అనుకొన్నది గదా వైద్యమేమో పూర్తి ఆయె. ఇకను రాకుండా ఉండగలందులకు గదా యమబాధలన్నీ పడి రేడియము వేయించుకొన్నది? ఇకను రోగము తిరిగి రాదు. అదిగాక వైద్యుడు చెప్పినవన్నీ చేస్తామా యేమిటి? ఆయన అట్లాగే చెప్తూ ఉంటాడు. మనకు ప్రతిబంధకము కానివి మాత్రమే చేయాలి. ఇచటకు వచ్చి ఆరు నెలలు గడచిపోయింది. తీపివస్తువులూ తిని నోరు చవి చచ్చిపోయింది. ఎంతకాలము ఈ నిర్బంధము? వర్రిగా కారము కలుపుకొని తిని యెన్నో యేండ్లు గడచినట్లున్నవి. ఈ విషయము మా అన్నయ్యతో చెప్పితినా నన్నేమో పోనీయడు. ఈసంగతి తెలియకుండా ఉండగలందుకు ఇచటనుండి పోయి వ్రగా తినగలందులకు మరొక విధముగా చెపుతాను. పిల్లలను వదలివచ్చి ఆరు నెలలు గడచిపోయింది. వారలనందరను ఒక తడవ చూడాలని కోరిక ఉన్నదంటాను.

ఈ విషయములను విన్న అన్నగారు అసలు సంగతిని వెంటనే గ్రహించాడు. ఎన్ని విధాల వద్దని చెప్పినా యికను వినదు, లాభము లేదనుకొన్నాడు.

సరేనని యింటికి వచ్చింది. జిహ్వకు రుచికరముగా తినుట మొదలుపెట్టింది. వచ్చి రెండు నెలలు గడచినదో లేదో రోగము తిరగపెట్టింది. ఈమె రోగస్థితిని గూర్చి భర్త అన్నగారికి ఉత్తరము వ్రాశాడు. వెనుకటి వైద్యునితో సంప్రదించి అతను ఇచటకు వచ్చాడు. అన్న, చెల్లెలు మాటలాడుకొన్నారు. వైద్యుడు చెప్పిన ఉపశాంతులన్నీ చెప్పి అతను మద్రాసు తిరిగిపోతూ బాపట్లలోనున్న తమ్మునికి ఈ విధముగా వ్రాశాడు.

బాలిని జూచిపోవుటకు ఇచ్చటకు వచ్చాను. బాలి మాత్రము యికను బ్రతకదని బ్రతికి ఉన్న అమ్మతో చెప్పా. ఈ విషయమై యింతకన్న యేమీ వ్రాయలేను-

కట్టెకూడా కనబడదేమోనని వారందరూ వెంటనే బయలుదేరి వచ్చారు. వచ్చిన తరువాత చిన్న అన్నగారు రోగస్థితిని గూర్చి చెల్లెలను అడిగాడు. ఆమె యిట్లు చెప్పింది-

"నా కీ రోగము నయముకాదు. తిరగబెట్టినదా నయమగుట కష్టమని నా కానాడే వైద్యుడు చెప్పాడు. ఈ స్థితిరాకుండా ఉండగలందుకు అన్నయ్యా, నాపెనిమిటి కూడా చాలా శ్రమ పడ్డారు. చాలాడబ్బును ఖర్చుచేశారు, ఏమీ ఉపయోగములేక పోయింది. దీనికికారణము నేనేను. మరొకరిని దూషించపని లేదు. జిహ్వకు లొంగిపోయి అన్నయ్యతో కల్ల, బొల్లి మాటలను చెప్పి లేచివచ్చాను. ఆపాపఫలితములను ఇప్పుడు అనుభవించుచున్నాను.

ఖారాన్ని మ్రింగానుగదా అని తృప్తిపడ్డాను గాని ఖారమే నన్ను మ్రింగుతుందని గ్రహించలేక పోయాను."

ఎక్కువ పంట—పోషక ద్రవ్యాదుల తగ్గుదల

ప్రపంచములోని కెల్ల, న్యూజెలాండులో రసాయనిక యెరువుల నుపయోగించి పంటలను యెక్కువగా పండించుచున్నారు. అచటివ్యవసాయశాఖవారు యెక్కువ పంటకును, అందలి పోషక ద్రవ్యములకును గల సంబంధమును నిర్ణయించు పరిశోధనలు సాగించియున్నారు. న్యూజెలాండు "స్పయినాకు"అను 100 గ్రాముల తాజా కూరగాయలయందు 21 మొదలు 30 మిల్లి గ్రాముల సి. విటమినులు వున్నట్లును, మామూలుగా యితర ప్రదేశములలో పండించువాటియందు 40 మొదలు 100 మిల్లిగ్రాములవరకు విటమినులు వున్నట్లును పరిశోధనలవలన రుజువైనది. ఇంకా యితర రకముల కూరగాయలలోకూడా, యదేవిధమగు తేడాలు వున్నట్లు తేలినది. కూరగాయలయొక్క పచ్చదనమునకును, అందలి పోషణ ద్రవ్యాదులకును యే విధమగు సంబంధము లేదనికూడా నిర్ణయింపబడినది.

ఎక్కువపంటవలన అందలి పోషక ద్రవ్యాదులు తగ్గిపోవునను విషయము ఒక ఆస్ట్రేలియను వైద్యపత్రిక, కూడా ధృవపరుచుచున్నది. "పంటలను అత్యధికముగా పండించు ప్రయత్నమును అందలి పోషకపదార్థ దృష్టితో పరిశీలించి చూచుచో, విషాదకరమగు ఫలితములనిచ్చు"నని ఆ పత్రిక తెల్పుచున్నది.

ఈ విషయములను రుజువుచేయు అవకాశములు ప్రస్తుతము మనదేశములో లేవు. కాని రసాయనిక యెరువులను వేసి పెంచినకూరగాయలవుత్పత్తి అత్యధికమైనను, వాటి సువాసన రుచి తగ్గిపోవు నను విషయము మాత్రము అనుభవములో నున్నది. కాలము గానికాలములో కృత్రిమ యెరువులను వేసి పండించు పంటలుకూడా రుచిలేకుండాపోవును. కాన హద్దును మించి పంటలు పండించు ప్రయత్నము, వాటికి సహజమగు పెంపును క్షీణింపజేసి, అందలి పోషకద్రవ్యాదుల తగ్గుదలకు కారణమగునని గ్రహింతుము కాక.

వి. జ. డి. వ్యాసమునను సరించి

ప్రకృతి ఆశ్రమము-భీమవరం.

ఈ నెల 4 వ తేదీన, చక్క-నియిండ్లలో గృహ ప్రవేశము జరిగెను. సుముహూర్తము తెల్లవారకముందు నాలుగుగంటల ముప్పయి నిమిషములవేళ. ఒకదాని పూజా పునస్కార ములు శ్రీ బులుసు సాంబమూర్తిగారు జరిపిరి. వారే లౌకిక కలాపము కూడా నడిపిరి. రెండవ దానిలో శ్రీ॥ శే॥ సోమరాజు గారి వారసు పూజా పునస్కారములను, లౌకిక కలాపమును, గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రి గారును సలిపిరి. ఈ ఇంటికి 10,000/-రూపాయీలు ఖర్చుఅయ్యెను. మొదటిదానికిని అంతేయగును. దానికివేయబడిన చందాలలో కొన్ని యింకను వసూలుకాలేదు. ఈ రెండు డాబాలలో 24 మంది రోగులుండుటకు వసతి కలదు. ఒక్కొక్క-రోగి నివసించుటకు వెయ్యిరూపాయీలు ఖర్చుఅయినట్లు అర్థము. దీనికి ఇప్పటికి 30 యకరముల మెట్టభూమి పలువురు దాతలు దానమిచ్చిరి. 30-40 పూరి గుడిసెలలో రోగులు, వైద్యులు నివసించుచున్నారు. దగ్గరలో గోదావరికాలువ కలదు. కాలు-బురదకానియిసుకప్రదేశము. మామిళ్లు కొబ్బర్లు- తాళ్ళు ఇవే ఫల వృక్షములు. రు 2,400/- ఖర్చుపెట్టి ఒక స్త్రీ కోనేరు త్రవ్వించెను. ఉదయము గృహ ప్రవేశానంతరము ఆశీర్వాదములు చేయుబడెను. మధ్యాహ్నము శ్రీ పుచ్చా వెంకటాద్రియ్య గారి అధ్యక్షతక్రింద ప్రకృతి అభిమానుల మహాసభ జరిగినది. భీమవరముతాలూకా కాంగ్రెసు ప్రచారకుల మహాసభకూడా అచ్చటజరుపబడెను. యోగాసనముల ప్రదర్శనముజరుపబడెను. శ్రీ సాంబమూర్తిగారి అధ్యక్షతక్రింద యీ సంస్థవార్షికోత్సవము జరుపబడెను. అనేకరోగములకు – 490 మందికి చికిత్స చేసిరి. అచ్చట రోగములు నయమైన కొందరు పురుషులు, స్త్రీలు, సభలో హాజరై తమ యనుభవములను దెల్పిరి. ఆ విధానప్రకారం ప్రసూతి చికిత్సపొందిన తల్లుల, బిడ్డల ముఖారవిందములు చూడ ముచ్చటగా నుండెను. క్షయ, కుష్ఠురోగులుకూడ, ఈ విధానమున సహాయము పొందుచున్నారు. ఒకదాత 2 గదులు కట్టింతునని వాగ్దత్తము చేసెను. ఈ సంస్థ కింకను కొంత అప్పుగలదు. భీమవరము తాలూకావాసులు యీ విధానమునం దభిమానము కలవారు. ఇచ్చట నయమైన రోగులు, సాయపడి ఋణవిముక్తి సేతురుగాక.

దీనిస్థాపకులగు శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజు గారు బాపట్లతాలూకా మర్రిపూడి కాపురస్థులు. చాలరోజులనుండి యీవిధానమును అమలు జరుపుచూ, ఎక్కువ అనుభవమును సంపాదించినారు. ఆయన నిగర్వి. అమృత హస్తుడు. స్వంతఆస్తికూడా షుమారు 25-30 వేలవరకు, దీనిక్రింద వినియోగించెను. మదరాసు మంత్రివర్గము దీనిని కేంద్రముగా నుంచి ప్రకృతి విధానమును వ్యాపింప చేయవలయునని కొన్ని సలహాలు ఇవ్వబడెను. దీనిని ధర్మసంస్థగా మార్చు ఠని ఊహించవచ్చును.

హెరిడిటీ

గతయేబది సంవత్సరములలోను జీవశాస్త్రములో పరిశోధనలు జరిగినవి. సయన్సు ఆఫ్ హెరిడిటీ లో మాత్రము చాలా యెక్కువగా జరిగినాయి. ఈ పరిశోధనల ఫలితముగా యేమని తేల్చుకొన్నారంటే రోగములు వంశానుగతముగా వచ్చుటకు పుటుక కొంతవరకు కారణమనియు, అంతకన్న పెంపకము యెక్కువగా తోడ్పడుతుందనియు, జె. బి. యస్ హాల్ డేన్, జూలియన్ హాక్సులీలు అభిప్రాయపడుచున్నారు. వీరివాదనకు అనుకూలమగు శాస్త్రాధారములను వీరు చూపించుచున్నారు.

మరొక వాదముకూడా గలదు. రోగములు వంశానుగతముగా వచ్చుటకు పుటుక, పెంపకములేగాక పునర్జన్మకూడా కారణమని ప్రొఫెసరు థాంసన్, ప్రొఫెసరు బేట్సన్ లు అంటున్నారు. వీరుకూడా యీవాదనకు అనుకూలముగా ఉపపత్తులను చూపించినారు. మనము ప్రస్తుతము యీవాదోపవాదముల జోలికి పోక మొదటివాదములో ప్రధానులనదగిన జె. బి. యస్ హాల్ డేన్ వ్రాతలలో ముఖ్యమైనదగు "హెరిడిటీ అండ్ పాలిటిక్సు" అను గ్రంథ విషయమును వ్రాస్తాను. ఈ గ్రంథకర్త యేమన్నాడంటే గత యేబది సంవత్సరములనుండీ హెరిడిటీ శాస్త్రము, శాస్త్రములో జరిగిన పరిశోధనల ఫలితములను బ్రిటను, అమెరికాలలో యెక్కువగా ప్రవేశపెట్టలేదు. ఈ శాస్త్ర ఫలితములను ప్రమాణముగా తీసికొనిసంఘ నిర్మాణములో చాలా మార్పులు కలిగినాయి. జర్మనీలో యీ శాస్త్రమునందు చాలా అభిమానముగలదు. ఈ శాస్త్రపరిశోధనా ఫలితములను ప్రమాణముగా తీసికొనే యూదులను బయటకు వెళ్ళగొట్టామని జర్మనుప్రభుత్వము అంటున్నారు. జీవితపద్ధతులలో జరిగిన మిగిలిన మార్పులకును యీపరిశోధనా ఫలితములే ఆధారమంటున్నారు. రోగములు వంశానుగతముగా వచ్చునని, రాజ్యోయేతరములవారిని యీ రోగముల నుండి కాపాడవలెనంటే స్త్రీలు కొంతమంది పురుషులు కొంతమంది ఫలదత్తలేకుండా చేయబడినారు. జీవశాస్త్రమును ప్రధానముగా తీసికొనే యీ పనుల నన్నిటినీ చేస్తున్నామంటున్నారు.

ఇప్పుడు జరిగే పనులన్నిటికినీ సరియగు శాస్త్రాధారము లేదని అనవలసివచ్చినందుకు చాలా విచారపడుచున్నాను. బ్రిటనులోని జాతీయ మహిళాసంఘమువారు లోపభూయిష్టమైనవారిని ఫలదత్త లేకుండా ఆపరేషను చేయుటకు తీర్మానించినారు. డెన్మార్కు మొదలగు ప్రాంతములలో యీ తీర్మానము అమలులోనున్నది.

మానవదేహములు చాలా ప్రియమగుటచే యీ పరిశోధనలను మానవదేహములమీద చేయుటకు వీలులేదు. నోహా, వాయా, లేని జంతువులమీద యీ పరిశోధనలు జరుగుచున్నవి. ఈ ఫలితములను మానవదేహముల మీద ఆరోపింప చేస్తున్నారు. మిగిలిన వారందరును అనుకొనినట్లు యీ శాస్త్ర నియమములు మానవులకు సంబంధించినంతవరకును అంత తికమకగా లేవేమోననవలసి వస్తుంది.

శాస్త్రము అపారమగుటవలన యీ శాస్త్రములో యెక్కువగా పరిశోధనలు జరగకపోవుటవలనను యీ భాగములో మనము చేయు తీర్మానములును, అవలంబింపబోవు విధానములును సత్యమునకు అనుకూలముగా

ఉండవేమో ననవలసివస్తుంది.

ఈపు స్తకమును రెండుభాగములుగా వ్రాయ తలచాను. అందులోని మొదటిభాగములో స్త్రీ పురుషులకు సంబంధించిన మర్మశాస్త్ర విషయములను విపులముగా వ్రాస్తాను. రహస్యంగా నున్న విషయములను గూర్చి రెండవభాగములో వ్రాస్తాను.

నా నిర్ణయములు చాలామందికి వెగటుగా తోచవచ్చును: లోపభూయిష్టముగా కనబడ వచ్చును. నావాదనలో యెచ్చట లోపములు ఉన్నవో తెలియపరిస్తే వాటిని సవరించు కొనుటకు సిద్ధముగానున్నాను. నేను వ్రాసినదే యదార్ధమనియు, మిగిలినవన్నియు అసత్యములనియు నేను చెప్పదలచుకోలేదు. వాదనలోని సత్యాసత్యములను కాలమే నిర్ణయిస్తుంది.

టీకాలనిర్బంధము తొలగవలెను

నాళం సుశీలమ్మ

టీకాల నిర్బంధ విధానమును ప్రజలపట్ల తొలగించవలసిన దనియు అందరి ప్రజల ఎడల తొలగించుటకు గవర్నమెంటువారికి వీలులేనిఎడల ప్రకృతి వైద్యముచేయువారికి హోమియోపతి వైద్యము చేయువారికి ఈ రెండు వైద్యములు చేయువారి పట్లనైన నిర్బంధ విధానము తప్పక తొలగించమనియు టీకాలు వేయించుకొనినవారు ఊరివెలపలకు వెళ్లక ఉండు విధానమును తొలగించమని తూర్పుగోదావరి జిల్లావారము అనగా రామచంద్రపురము,అమలాపురము,రాజమహేంద్రపురంనుంచి కొన్ని సంతకములుచేసి ఆరోగ్య మంత్రిగారికి, ప్రధాన మంత్రిగారికి మెమోరాండంపంపియున్నాము.గనుకఅందరునుకూడ ఆ సంగతిగురించి శ్రద్ధతీసికొనవలెనని కోరుచున్నాము.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1947 ఏప్రియల్ నెల జమ ఖర్చు లెక్కలు

జమలు:- వెనుకటినెల నిలువ 104-7-1. ప్రకృతిపత్రిక 123-8-0. పుస్తకాలు 3-2-0 ఇంటిఅద్దెలు రూ 12-0-0. పేపరు అమ్మకం 578-15-2. గాంధికోఆపరేటివ్ బ్యాంకు 1800-0-0 వెరశి 2117-0-3.

ఖర్చులు:- ప్రకృతి పత్రిక 14-0-3. నౌకర్లు 26-6-0. సాదరు మిసలేనియస్ స్టేషనరీ 3-14-0 జనరల్ పోస్టేజీ 2-6-9 అచ్చుపనికి 578-15-2 బ్లాకులు 50-0-0 పుస్తకముల ప్రకటన 3-2-0 నిలువరొఖ్ఖము 1442-10-1 వెరశి 2117-0-3.

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయం — నెల్లూరు.

చికిత్సాలయవ్యవస్థాపకులు:- డాక్టరు వి. నాగేశ్వరరావు గారు. బి ఏ.

ప్రకృతి రమణీయమగు పెన్నానదీతీరమున నిది నెలకొనియున్నది. చుట్టును ఫలారామములును, పూలవనములు, కాలువ, నది గలవు. పలు తెగల ప్రకృతి చికిత్సా విధానముల మూలమున సమస్తవ్యాధులు నివారింపబడుచున్నవి.

వివరములకు :— ఆరోగ్య సదనము.

నవలాకు తోటలు — నెల్లూరు.

Printed by Mr. T. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I. C. No. K9



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జూలై
1947

విడి పత్రిక
6 అణాలు

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సు[illegible] ప్రకృతిచికిత్సా గ్రంథములు

[illegible] వైద్యం 4 8 0
[illegible] 2 0 0
[illegible] చికిత్స 0 3 0
[illegible] 0 [illegible] 0
సూర్యకిరణ చికిత్స 0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

[illegible] 3 [illegible] 0
[illegible] చికిత్స 0 12 0
[illegible] 0 4 0
[illegible] చికిత్స 0 4 0
[illegible] 3 0
[illegible] 0 6 0
[illegible] జలచికిత్స 0 4 0
[illegible] బోధ 0 3 0
[illegible] చికిత్స 0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము 4 0 0
[illegible] జీవనము,
[illegible] 1 8 0
ఉప్పు 0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు 0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము 0 6 0
సహజ శాకాహారము,
[illegible] 0 2 0
[illegible] 0 2 0
[illegible] స్తోత్రలు 0 2 0
ఆహార సంస్కరణము 0 4 0

[illegible]

[illegible] 1 0 0
[illegible] 0 4 0
అనుభవానందము 0 12 0
మహారోగము 0 8 0

[illegible] – [illegible] 0 4 0
[illegible] 0 4 0
[illegible] 0 1 0
[illegible]
[illegible] 0 4 0
[illegible]
[illegible] 0 2 0
[illegible] ప్రమాణములు 0 0 6
[illegible] నాటకము 0 1 0
ఆరోగ్య[illegible] గ్రంథములు
[illegible] 4 0 0
[illegible] 0 14 0
[illegible]
చికిత్సా [illegible] 0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా
[illegible] 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి 0 5 0
[illegible]
వివాహపద్ధతి 0 10 0
బాలనీతి 0 8 0
బాలక్రీడలు 0 3 0
శిశుమాతల [illegible] సందేశము 0 4 0
ఆరోగ్యము – [illegible] 0 3 0
దీర్ఘాయుష్షు 0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము 0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0
[illegible] 0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము 1 4 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము
1. భాగము 1 8 0
2. భాగము 1 4 0
3. భాగము 1 [illegible]
4,5,6,7. భాగములు
ఒక్కొక్కటికి 0 6 0
ఎనిమా 0 14 0
ధ్యానచికిత్స 0 8 0
యోగచికిత్స 0 6 0
సంవాహనచికిత్స 0 6 0
రక్తప్రసారణచికిత్స 0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి 0 5 0
వైద్యవిప్లవము 0 8 0
త్రిదోషములు 0 6 0
వివిధార్థసాగరము 0 2 6
ప్రాణాయామము 1 4 0
యోగాసనములు 2 0 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ 0 12 0
చలిజ్వరము 0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ) 0 4 0
బాలెంతరోగము 0 4 0
మధుమేహము 0 4 0
ఉబ్బసము 0 12 0
కలరా 0 8 0
[illegible] 0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు 0 2 0

వేదాంతము – ఇతరములు

[illegible] 0 6 0
[illegible] 0 12 0
నిర్విచార జీవనము 0 6 0
[illegible] 0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంత
తోపన్యాసములు
1,2. భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 8 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0
17.18.19,20,21,22,23.24,25.26,27,28
సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0
పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము.

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 4—8—0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

ప్రకృతి

సంపుటము 29	బెజవాడ, జూలై 1947	సంచిక 7

రెండు బొమ్మలు

క్రాం. క.

మాధవరావు ఆఫీల్లవాళ్లే చూస్తూనే లోపలకు రావాలని అన్నాడు. శేషాచలం లోపలకు వచ్చాడు. సాయంత్రానికి మాధవరావు శేషాచలంను బజారుకుతీసికొనివెళ్లి నాలుగు జతలు దుస్తులను కుట్టించాడు. మాధవరావు కృష్ణలీలలో కంసునివేషము వేసేవాడు. కంసుడి వేషమంటే చాలామంది అభినయించినట్లు కాకుండా అదొక విధమగు మార్దవముతో అభినయించేవాడు. రసికులైనవాళ్ళు 'ఆ కంస వేషము బాగా ఉన్నది. ఎంతో లోతైన సభావాలు అభినయిస్తున్నాడనేవాళ్ళు. మామూలు జనం మాత్రము కంసుడంటే ఎంతపటాటోపముగా ఉండాలి. ఇదేమి కంసవేషమనేవాళ్లు. భారతీ సమాజము నాటకాలంటే ప్రజలు తండోపతండాలుగావచ్చేవాళ్ళు. హాల్లో చోటు ఉండేది కాదు. కొంతమంది మధ్యాహ్నము లోపలనే తమ టిక్కెట్లను కొనుక్కునేవాళ్లు. పొరుగూరువారు ఒకటి రెండురోజులు ముందుగానే టిక్కెట్లు రిజర్వు చేయించుకొనేవాళ్లు. కృష్ణలీలనాటకపురోజు వచ్చింది. శేషాచలం రెండోకృష్ణునివేషం వేశాడు. సభికులుచాలా మెచ్చుకొన్నారు. రావుసాహెబ్ చిదంబరదాస్ నూరురూపాయిలు పెట్టి బంగారు పతకము చేయించి యిస్తానన్నాడు. ఆసంగతి అడ్వకేటు కొండయ్యపంతులు నాటకము ముగిసేముందు సభికులకు వెల్లడించాడు. సభవారితరఫున కృష్ణలీల మరొకసారి ప్రదర్శించాలని కోరాడు. సమాజకులుకూడా ఒప్పుకొన్నారు.

అభ్యుదయ పరంపరాభివృద్ధిగా శేషాచలం బహుమతుల పొందుతూ సారంగధరలో దాసి, చిత్రనళీయములో భారతి, శాకుంతలలో శార్ఙ్గరవుడు, హరిశ్చంద్రలో మంత్రి వేషాలు వేశేవాడు. ఎన్నివేషాలు వేసినా శేషాచలంకు తృప్తికలిగేదికాదు. తాను రాజు వేషం వేయాలనే కోరికుండేది. మాధవరావు కూడ పుత్రవాత్సల్యముతో శేషాచలానికి పాటలుపద్యాలునేర్పుతూ ఉండేవాడు. హిజ్ మాస్టర్సువాయిస్ కంపెనీవారు అప్పటికి బాలగంధర్వసంగీతాన్ని రికార్డుచేసి వ్యాప్తిలోకి తెస్తున్నారు. తానుకూడా బాలగంధర్వల్లే పాడాలని శేషాచలం ఉవ్విళ్లూరుతుండేవాడు. ఆ ప్లేట్లు దగ్గరపెట్టుకొని ఆపాటను అనుకరించటానికి శక్తిని ధారపోసేవాడు. గొంతులో అకారము ఒదిగేదికాదు. చలికాలములో తెల్లవారుఝామున నీళ్లకుండ చేతులో పట్టుకొని ఆచలికి ఒణుకుతూ సంగీతము పాడేవాడు. కొన్నినెలలు ఇట్లా సాధికచేసేటప్పటికి గొంతులో అకారము బాగా ఒదిగింది. నాటకములో ఏచిన్నవేషము వేసినా పిట్ట కొంచెము కూత ఘనంగా ఉండేది. మాధవరావు

పాటతప్ప మిగిలిన పాటలన్నీ ఆపాటముందు వెలవెలపోయేవి. మిగతా వేషగాళ్లందరు శేషాచలం లేచిపోతే బాగుండును అనుకొనే వాళ్లు. సమాజాధ్యక్షునితో అతనిమీదచాడీలు చెప్పేవారు. మాధవరావు అండ ఉన్నది గనుక అతను ఎట్లాగో నెగ్గుకువస్తూ ఉండే వాడు. ఒక రోజున మాధవరావు అన్నాడు, "నీకు రాజువేషము వేసేసంగీతముంతావచ్చింది, నీ అభినయము ఎంతో లోతుగాకూడా ఉంటుంది, నీకు రాజు వేషము నేర్పి నేను రిటైరు అగుదామనిఉంది, అయితే నీవు ఆడదానివల్లే ఆగంధర్వ బాణీ నేర్చుకొన్నావేమిటి? బాణికి తగినట్లే నీవు రెడున్నాళ్లుచూచినా సన్నగా ఉంటివాయెను. రాజువేషము స్టేజికి నిండుగా ఉండవద్దా అని ఆలోచిస్తున్నాను" అని

ఒకరోజున శేషాచలం కనబడకుండ పోయి నాడు. ఒకటి, రెండు సంవత్సరాలు ఎవరికీ కనుబడనే లేదు.

మాధవరావు రోజూ సాయంకాలంపూట రైలుస్టేషన్ వైపు షికారు వెళ్లేవాడు. శేషాచలం కనబడ్డాడు.

శేషాచలం యింత పెద్దవాడు యెప్పుడై నాడా అనుకొన్నాడు మాధవరావు. ఈ రెండేళ్లు యెక్కడ ఉన్నావు అన్నాడు. శేషాచలం యీ క్రింది మాటలు చెప్పాడు - రాజవేషానికి తగిన దేహసౌష్ఠవము నాకు లేదని మీరు చెప్పేటప్పటికీ నేను కొద్దిగా కసరత్ చేస్తూ ఉండేవాడను. మా కసరత్ గురువు ఖాచిన్‌సింగ్ నన్నొక పెద్ద పహిల్వాన్ చేయాలనుకొనేవాడు. నా దేహములో పెరిగే లక్షణము లున్నాయనేవాడు. నేనాయనదగ్గరకు పోయి నన్ను పహిల్వాన్ చేయాల్సింది అన్నాను. ఖాచిన్ నన్ను చిదంబరదాస్ దగ్గరకు తీసుకొని వెళ్లాడు. నా సంగతంతా చెప్పాడు. చిదంబరదాస్ ఈ రెండు సంవత్సరాలు నా తిండి ఖర్చులు భరించాడు. పాలు, సీమబాదం కాయలు, పళ్లు ధారాళముగా వాడాము. పొద్దున రెండుగంటలు, సాయంకాలము రెండు గంటలు వ్యాయామము చేసేవాణ్ణి నేను కసరత్ చేసేచోట హెర్‌క్యులెస్, శాండో, రామమూర్తి, రామజోగారావు మొదలైన వార్ల ఫొటోలు ఎన్లార్జి చేసి పెట్టుకొనే వాణ్ణి. నేనుకూడా వారంతవాణ్ణి కావలెననే తపించే వాణ్ణి. ఇప్పటికి ఈ స్థితికివచ్చాను. మీదయ ఉంటే నేనింకా బాగా తయారై పహిల్వా నగుతాను. ఇప్పుడుకూడా రోజుకు నాలుగు గంటలు సంగీతము సాధన చేస్తున్నాను అని చెప్పాడు.

అప్పటికి మాధవరావుగారి యింటివద్దకు చేరుకున్నారు. అప్పుడు మాధవరావుగారి కోరికమీద అక్కడ ఉన్న డబుల్‌రీడ్సు త్రొక్కుడు హార్మనీ శ్రుతి చేసుకొని శేషాచలం శంకరాభరణాం, కళ్యాణి, భైరవి మూడు రాగాలు శ్రావ్యముగా ఆలాపన చేశాడు. మాధవరావు మెచ్చుకొన్నాడు.

శేషాచలం అప్పుడప్పుడు మాధవరావు యింటికి వస్తూపోతూ ఉండేవాడు. శేషాచలం కర్నాటకబాణీలో మంచి పాటలు, పద్యాలు మాధవరావుకు వినిపిస్తూ ఉండే వాడు. ఒకరోజున మాధవరావు అనుకొన్నాడు శేషాచలం రాజువేషము వేస్తే చాలా బాగుంటుంది అని.

ఆంధ్రపత్రిక మొదటిపేజి కుడివైపు క్రింద

మూల ఒక ప్రకటన పడింది. అందు ఇట్లు ఉన్నది. మద్రాసులోని విక్టోరియా పబ్లికు హాలులో శారద నాటక సమాజమువారు శాకుంతల ప్రదర్శిస్తారు. రాజు - శేషాచలం గారు, శకుంతల - వెంకటాద్రి, కణ్వుడు - సుబ్బయ్య, విదూషకుడు - సూరిరాజు, అన్నీ శాస్త్రోక్తే.

చాలా రోజులనుండీ మద్రాసులో తెనుగు నాటకాలు ఆడేవారు కనబడంల్లా. అన్నీ అరవ నాటకాలే. ఎవరెవరో భాగవతార్లు నాటకములో వేషాలు వేసేవారు. ఒక పాటకచేరీ వలే తయారయ్యేది. తెలుగు వారు వచ్చి నాటకము వేస్తున్నారనేటప్పటికి తెలుగువారు, అరవవారు హాలు నింపేశారు. నాటకముచాలాబాగున్నది. సంగీతానికి సంగీతమూ ఉన్నది. అభినయానికి లోటులేదాయెను. రాజువేషగాడు తీర్చి శిల్పిమలిచిన సువర్ణ విగ్రహముమల్లే ఉన్నాడు. శాకుంతలములో ఉండవలసినరాజు ముసిలిబడుగు కాకుండా వయస్సువాడు కావడము ప్రజల బాగా ఆకర్షించింది. శకుంతలవేసిన వెంకటాద్రికూడా చిన్నవయస్సువాడే. సుబ్బయ్య ఉత్తరవయస్సులోవాడు కావడము బాగా అతికిఉన్నది. చెన్నపట్నములో వరుసగా ఇరువై నాటకాలాడారు, శారదా నాటక సమాజమువారు. హిందూపత్రిక ఆర్టుసప్లిమెంటులోకళావిషయమైనభాగంలో శారదా నాటకసమాజమువారిని స్తుతిస్తూ (కళా సంపాదకుడు) ఆర్టు ఎడిటరు పెద్దవ్యాసము వ్రాశాడు. అతడు అది పడినప్పటినుండీ భాగ్యవంతులుగానుండీ తెలుగువారు శేషాచలమునకు ఏదైనా బహుమతినిస్తే తమకది గౌరవమని అనుకొన్నారు. కలువల కణ్ణన్ శెట్టిగారు రోకసారి, నాగేశ్వరరావుపంతులుగారొకసారి, శారదాసమాజమువారికి టీపార్టీ లుయిచ్చారు. విక్టోరియా పబ్లికుహాలులో జరిగిన ఆంధ్రమహాసభలో రామేశంపంతులుగారు ప్రిసైడ్ చేశారు. శేషాచలమునకు ఒక బంగారుకిరీటము బహుమతిచేశారు.

శేషాచలం నటకలోకంలో ఎంతపేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించినా అతను ధనసంపాదనముగా ఏమీమిగుల్చుకోలేక పోయినాడు. అప్పటికే అతనికి ఇరువది యేండ్లు దాటిపోయినాయి. శేషాచలంకు త్రాగుడు, వ్యభిచారము మొదలగు దురభ్యాసములు లేకపోయినా నాటకాల్లో వేషాలు వేసేవాని ప్రవర్తనలమీద అనుమానము ఉండుటవలన అతనికి పిల్లనిస్తానన్నవాళ్లే లేరు.

మాధవరావు శేషాచలం ఖ్యాతి పత్రికల్లో చదివి సంతోషించాడు. రెండు మూడు సార్లు చెన్నపట్నం వెళ్లి నాటకాలు చూచి శేషాచలాన్ని బాగా ప్రోత్సాహపరచి యింటికి తిరిగివచ్చాడు. ఎక్కడైనా పిల్లనుచూచి శేషాచలానికి పెళ్లిచేద్దామని గట్టిగా సంకల్పించాడు. తెనాలిలో 13,11 వయస్సుగల యిద్దరు ఆడపిల్లలు ఉన్నారు. ఆ పిల్లల విషయమై ఆ తల్లి శ్రద్ధతీసుకోవడము లేదు. వేరే బంధువులు లేరు. ఎవరైనా మంచి వరులు దొరికితే తాము వారిని వివాహమాడుతామని ఆ పెద్దపిల్ల చెప్పింది. ఈ సంగతి మాధవరావుకు తెలిసింది. ఒక రోజున వెళ్లి చూచాడు. పిల్లలు బాగానే ఉన్నారు. తల్లి వివాహ ఖర్చులు ఏమీ పెట్టుకోలేదు. ఈ బిడ్డలనే కష్టముమీద

పోషిస్తోంది. పెళ్లి అన్న పుఖర్చుకూడా వరుడే భరించాలి. మాధవరావు ఈసంగతులన్నింటికీ ఒప్పుకొన్నాడు. భారతసమాజములో కృష్ణమూర్తిఅనే నటుడు ఉన్నాడు. ఆతనికి 23 సం. శ్రావ్యముగా పాడుతాడు. అకౄరుడు, విదురుడు, సుబుద్ధి, కణ్వుడు మొదలైన చిన్న పాత్రలను చక్కగా అభినయిస్తాడు. డబ్బు దులాబీ చేసుకోడు. కొద్దిలో డబ్బు మిగుల్చుకొంటాడు. బీడీఅన్నా తాగడు. కృష్ణమూర్తికి పెద్దపిల్లను, శేషాచలానికి రెండోపిల్లను ఇచ్చి మంగళగిరి కొండమీద వివాహాముచేశారు. బెజవాడలోని భారత సమాజమునకు పోటీగా శారదాసమాజము నాటకములు వేస్తోంది. భారతసమాజమునకు అయిలాపురంజమీందారుగారు పెట్టుబడి పెట్టేవారు. శారదాసమాజమునకు చిదంబరదాస్‌గారు అధిపతి. ప్రజలు రెండునాటకాలకూ వస్తూఉండేవారు. ఏనాటకము చూచినప్పుడు ఆనాటకమే బాగున్నదనేవారు. కొంతమందిమాత్రము శేషాచలం నాటకము బాగున్నదనేవారు. మరికొందరు మాధవరావు నాటకం బాగున్నదనేవారు. వీరు మాత్రము అభిప్రాయం మార్చుకొనేవారు కారు.

భారతసమాజములో నుండి కృష్ణమూర్తి శారదా సమాజములోనికి వెళ్లిపోయినాడు. ఒకేయింటిలో కృష్ణమూర్తి, శేషాచలం ఉండేవారు. మొదటలో పూటకూళ్లింటిలో తిన్నా కృష్ణమూర్తి భార్య శారద కాపరానికి వచ్చినతరువాత వారు వేరేయిల్లు తీసికొని ఉండేవారు. శేషాచలంభార్య లలితాంబకూడా అప్పుడు శారదదగ్గరే ఉండేది. లలిత పెద్దమనిషిఅయి నిషేకమైనతరువాత శేషాచలం, కృష్ణమూర్తి, వేరే వేరే యిళ్లు అద్దెకుతీసికొని ఉండేవారు. నగారాలతోను, కసరత్‌తోను తిరుగుతూ ఉండేవాడు గనుక శేషాచలం కొత్తపేటలోను, కృష్ణమూర్తి గవర్నరుపేటలోను ఉండేవారు.

ఒకరోజున సాయంత్రము శేషాచలం ఆనకట్టమీదకు షికారుకు వెళ్లి సంగీతము పాడుకుంటూ కూర్చొంటే చీకటి పడింది. వస్తూ ఉండగా దోవలో 18 యేండ్ల బాలిక సర్వావయవ సౌష్ఠవము గలిగింది ఆనకట్ట మెట్లమీద ఎదురుగా నుంచొన్నది. ఎట్లు తప్పుకొంటే అటే జరుగుతోంది. శేషాచలం ఏమిటిది అన్నాడు. మా యింటికి రండీ ఒకసారి అన్నది నీవు యెవరనుకొంటున్నావో నేను శేషాచలం. నేను నీయింటికి వచ్చేరకపువాణ్ణి కాను అన్నాడు. నా యింటికి వచ్చేటందుకు శేషాచలమే కావాలి. మరొకరు అసలే అక్కరలేదు అన్నది. నీవు యేమనుకుంటున్నావో నీ ఆశ నెరవేరేది కాదు అన్నాడు. నెరవేరని కోరిక కోరను. కోరిన కోరిక నెరవేరేదాకా వదలను ఇది నా స్వభావమని గట్టిగా కావిలించుకొంది. అంత బలశాలికీ ఆవిడపట్టు వదలించుకొనేటప్పటికి చెమటపోసింది. అయితే మళ్లీ కావిలించుకొంది, ఈసారి వీపుమీద నాలుగు కొట్టి మరీ వదలించుకొన్నాడు. నీయంతట నీవే నా యింటికి వస్తావులే అని వెళ్లిపోయింది.

శారదాసమాజములో వీరాస్వామి ఫిడేలు వాయించేవాడు శేషాచలముతోబాటు వీరాస్వామి కూడా అప్పుడప్పుడు ఆనకట్టమీదకు

షికారుకు వెళ్లేవాడు. వీరాస్వామి, శేషాచలం వచ్చేటప్పుడు కనకదుర్గ సందునుండి కొత్తగుళ్ల మీదుగా సామా రంగం మేడపక్కగా శేషాచలం కొత్తపేట వెళ్లేవాడు. వీరాస్వామి కొత్తగుళ్ల దగ్గరనుండే ఒక సందులోకిపోయేవాడు. అతని యిల్లు అక్కడ వస్తూ, పోతూ ఉండేటప్పుడు వీరాస్వామి, శేషాచలానికి ఎప్పుడైనా కాఫీగాని, టీగాని యివ్వడము కద్దు. ఎందువల్లనోగాని, వీరాస్వామి యింట్లో కాఫీగాని, టీగాని తాగినతరువాత శేషాచలానికిచాలాసేపటివఱకు హుషారుగాఉండేది. తనయింటి దగ్గర త్రాగితే అంత హుషారు వచ్చేదికాదు. ఒకరోజున శేషాచలం వీరాస్వామిని అడిగాడు-మీయింట్లోకాఫీ పొడుము ఎక్కడ తెస్తావన్నాడు. వీరాస్వామి చాలా అమాయికంగా, కాఫీ పొడుము మామూలు కాఫీ పొడుమేలెండి. కాఫీ తయారుచేసిన తరువాత మూడు కత్తుల బ్రాందీ రెండు బొట్లు అందులో వేస్తాము అన్నాడు.

శేషాచలం, తరువాత చాలా రోజుల దాకా వీరాస్వామియింటికి పోలేదు. ప్రతిరోజూ అతని జిహ్వ వీరాస్వామి యింటికి పొమ్మని ప్రోత్సహించేది, మనోబలము, దేహబలము వారించేవి.

కృష్ణాపుష్కరం వచ్చింది. శారదా సమాజమువారు, భారతీ సమాజమువారు ప్రతిరోజూ నాటకాలు వేస్తున్నారు. ఒకరోజు సాయకాలమైతే మరొకరోజు రాత్రిపూట నాటకము. ఈ విధముగా పంద్రెండు నాటకాలు ఆడారు. బాగా డబ్బుకూడా వచ్చింది. చిదంబరదాసు సామాజకులకు ఈయవలసిన జీతాలు ఇచ్చి రెండు నాటకాలలో వచ్చిన నికరాదాయాన్ని సమాజకులకు తరతమ భేదాల్నిబట్టి బహుమతిక్రింద ఇచ్చేశాడు.

ఆ సంవత్సరము భాద్రపద మాసములో బాగా వర్షాలు కురిసినాయి. శేషాచలానికి జ్వరము వచ్చింది. ఏవేవో మందులు ఇచ్చారు. జ్వరము నయమైంది. ఎక్కడలేని నిస్సత్తువా వచ్చింది. ఏమిచేసినా ఆ నిస్సత్తువపోలా. ఒకరోజున డాక్టరు అన్నాడు. నీవు కొన్నాళ్లు పాటు మూడు కత్తుల బ్రాందీ కాఫీతో పుచ్చుకొంటూ ఉండు అని. శేషాచలానికి ఈ విషయము ఇదివఱకే తెలుసు. డాక్టరుకూడా ఆజ్ఞాపించాడాయె. ఇతను అలవాటు చేశాడు. జ్వరమునయమైన తరువాత నిస్సత్తువ ఎన్నాళ్లుంటుంది. క్రమముగాబలము వచ్చింది. అది బ్రాందీవలన వచ్చిందనుకొన్నాడు పాపము శేషాచలం. క్రమముగా మితినిపెంచాడు. నాటకాల మీద డబ్బు వస్తున్నదాయె. బ్రాందీ సీసా చెల్లగా సీసా తెప్పించేవాడు. మొదటలో ఇదేదో మందు అనుకొన్నది లలితాంబ. ఆ తాగే వస్తువేదో తెలిసిన తరువాత తాగవద్దని బ్రతిమాలింది. ఒకప్పుడు బయటకు వెళ్లిపోయేవాడు. ఒక్కొక్కప్పుడుకొట్టి ఒళ్లు తెలిసినతరువాత పశ్చాత్తాపపడేవాడు.

ఒకరోజున భార్యను కొట్టి బయటకు వెళ్లిపోతున్నాడు శేషాచలం. త్రోవలో ఎదురుపడ్డాడు వీరాస్వామి. ఎక్కడకన్నాపోదాము పదా అన్నాడు శేషాచలం. వీరాస్వామికి అర్థమైంది. అతన్ని వెంటపెట్టుకొని తీసుకొని వెళ్ళాడు.

శేషాచలానికి మెలకువ వచ్చేటప్పటికి ఉద

యము 8 గంటలైంది. ఒకవైపున బూజు వేళ్లాడుతోంది. ఒక మెత్తైన కవచమంచము మీద తాను పడిఉన్నాడు. ఎడమచేతితో టీపాయితీసికొని మంచముదగ్గర టీపాయివేసి కుడిచేతిలోనున్న కాఫీపిల్టరునుటీపాయిమీద పెట్టి పాలు, పంచదార తీసుకొని వచ్చేటందుకు లోపలకుపోయిందాసుందరి. ఆమనిషి యెవరో గుర్తుతెచ్చుకొందామని శేషాచలం ప్రయత్నంచేశాడు. పొంగిఆరిపోయిన అతని మెదడులో ఆసుందరి యెవరో జ్ఞప్తికిరాలేదు. ఆమె కాఫీ, పాలు, పంచదార కలిపియిచ్చింది. ఆవేడికాఫీ గొంతు దిగినకొలదినీ ముసిలి గుఱ్ఱము కొరడాదెబ్బకు కదలినట్లు అతని మెదడు మెల్లగా పనిచేయ నారంభించింది.

తాను తప్పతాగి భార్యను కొట్టుటజ్ఞాపక మున్నది. కానీ తానిచ్చటకు ఎప్పుడువచ్చెనో స్ఫురించలేదు. ఎంత ప్రయత్నించినా ఆ తరువాత జరిగిన విషయాలలో ఒకటికూడా అతనికి జ్ఞప్తికిరాలేదు. ఆసుందరి వంకతిరిగి-నన్నిచ్చటకు ఎవరుతెచ్చారు, అన్నాడు. ఆమె కొంటెగా నవ్వుచు విలాసముగా దగ్గరకు వచ్చి అట్లా అడుగుతున్నారేమి? మీఅంతట మీరే వచ్చారు అన్నది. నీవెవరవు అన్నాడు. నేను సుందరిని అన్నది. సుందరి అన్నది విశేషణమో విశేష్యమో అతనికి బోధపడలేదు. రెండూ నిజముకావచ్చు ననుకొన్నాడు. ఇది యే పేట? అన్నాడు. నాకూ యే పేటో తెలియదు, క్రొత్తగుళ్లకు సమీపముగా నున్నాము అన్నది.

క్రొత్తగుళ్ల అనేపేరు వినడముతోడనే వీరాస్వామి తన్నిచ్చటకు తెచ్చినట్లు జ్ఞాపకము వచ్చినది. ఆ వీరాస్వామి నీకేమౌతాడు? అన్నాడు. ఏవీరాస్వామి అన్నది. నన్ననీ యింటికి తెచ్చిన వీరాస్వామి అన్నాడు. ఆతనికి ఆమెకంటిలో ఏదోసంకోచము స్ఫురించింది. మంచముదిగి యింటికి వెళ్లిపోయినాడు.

తరువాత ఎన్నో రోజులు ప్రయత్నము చేశాడు తాగుడు మానడానికి. మానలేక పోయినాడు భార్యను కొట్టకుండా ఉండటానికి చాలా ప్రయత్నము చేసేవాడు. త్రాగుడు మితి తప్పినపుడు భార్యను కొట్టనే కొట్టేవాడు. వ్యభిచారము కూడా అభ్యాసమై పోయింది.

ఒకరోజున ఆ సుందరి ఆనకట్ట మెట్లమీద ప్రతిజ్ఞ చేసిన స్త్రీయేనని అతనికి తెలిసినపుడు ఆమె ప్రేరేపణ వలననే వీరాస్వామి తనను తాగుడులోనికి దింపాడని ఆ సుందరిని అసహించుకొని తిట్టి తన్ని లేచివచ్చాడు. తిరిగి ఆమె ముఖము చూడలేదు. అంతటితో అతనికి వ్యభిచారము ఆగలేదు. బలశాలిగా నుండుటచేత, ఇంకా కసరత్ చేస్తూ ఉండుటచేత సుఖవ్యాధులు అతనిని తొక్కివేయలేదు. సన్న సన్నగా అతనిని బాధిస్తూ ఉండేవి.

కృష్ణమూర్తికి తెలియకుండా తన దురలవాట్లను కప్పిపుచ్చుకొనేటందుకు శేషాచలం చేసిన ప్రయత్నము ఫలించలేదు. మొదటలో నెమ్మది నెమ్మదిగాను, తరువాత పరుషంగాను కృష్ణమూర్తి శేషాచలంను మందలిస్తూనే ఉండేవాడు. కృష్ణమూర్తి భక్తుడు. అతనికి దైవభీతి తప్ప మనుష్యభీతి ఉండేది కాదు. అందువల్లనే అతడు శేషాచలంను ధైర్యముగా మందలించ గలిగేవాడు. ఇంకొకరు అట్లా మందలించి ఉన్నట్లయితే శేషాచలం

ఊరుకోనూ ఊరుకోడు. కృష్ణమూర్తి ని చూస్తే అతను పిల్లి అయిపోయేవాడు.

రెండు సినిమాకంపెనీలవారు ఒకేసారి చిత్రి నళీయమును ఫిలిం తీద్దా మనుకొన్నారు. రెండు కంపెనీలవారు బొంబాయిలోనుండి, తెనుగు దేశమునుండి నటుల పిలిపించు కొన్నారు. మాధవరావు ఒక కంపెనీకి కథా నాయకుడుగా కదిరాడు. ఆ నాటకము మొత్తానికి అతనికి అయిదువేలు ఇస్తారు. రెండవ కంపెనీవారు తనకు 5000 ఇస్తామన్నా శేషాచలం మొదట్లోఒప్పుకోలేదు. వీరరాఘువ స్వామి అనే యింకో నటుణ్ణి తీసుకొన్నారు. ఈ సంగతి తెలియక శేషాచలం భార్యతో కూడా బొంబయి వెళ్లాడు. అప్పటికే కృష్ణ మూర్తి వీరరాఘువస్వామి ప్రక్కన వేషానికి ఒప్పుకొన్నాడు. శేషాచలం కృష్ణమూర్తి ఉన్న బసలోనే దిగాడు. అన్ని పాత్రలు కుదిరిపోయి నాయనీ, శేషాచలానికి యేమీా వసతిలేదనీ చెప్పాడు. అయినా మర్నాడు డైరెక్టరుతో ఒకసారి కలిసి మాటలాడుదా మన్నాడు, వెళ్లి మాటలాడారు. డైరెక్టరు వెక్కిరి కొక్కిరలాడాడు. శేషాచలం నిరాకరించి మాట లాడాడు. సూటిగా కృష్ణమూర్తి మకాముకు వచ్చేశాడు. లలితాంబతో ఇంటికి పోదా మన్నాడు. ఇద్దరుకలిసి విక్టోరియా టెర్మినస్ కు వచ్చారు. రెండు సెకండుక్లాస్ టిక్కెట్లు కొన్నాడు. రైలులోకుర్చొన్నారు. తెల్లవారినా వారిద్దరకూ మెలకువరాలేదు. తొమ్మిది గంటలవేళ ఎవరో ప్రయాణీకులు లోనికి వచ్చి బలవంతానలేపి కూర్చో పెట్టారు. అత నికి స్మృతి తెలిసేటప్పటికి ట్రంకుపెట్టెలేదు. అందులోనే టిక్కెట్లు, నూరు రూపాయిల నోటుకూడా ఉన్నవి. ఇంతలో టిక్కెట్టు కలెక్టరువచ్చి టిక్కెట్లు చూపమన్నాడు శేషా చలం పిచ్చివానివలెనే చేతులు తిప్పాడు. భార్యాభర్తలనిద్దరను రైలుదింపారు ఇద్దరు పోలీసులు వెంట తీసుకొని వెళ్లుతున్నారు.

శేషాచలం బొంబాయికి వచ్చినసంగతి బాల గంధర్వకు తెలిసింది. ఆచూకులు తీసుకొని కృష్ణమూర్తి మకాముకు వచ్చేటప్పటికి శేషాచలం వెళ్లినట్లు తెలిసింది.

కృష్ణమూర్తితో సంప్రదించగా శేషాచలం సినిమా డైరెక్టరుతో తగూఆడి లేచిపోయి నట్లుచెప్పాడు. బాలగంధర్వఅన్నాడు నేవతని పాట ఒకసారి పునహాలో విన్నాను. అతను మంచిదైను ఏరుకోలేదు. పాటకుడుగా ఉంటే యెక్కువ సంపాదించేవాడన్నాడు. నాతో నాలుగు పాటకచేరీలు కంట్రాక్టుచేస్తే అయిదువేలు ఒళ్లోపోసి పంపించేవాడనే అన్నాడు. ఎన్నిస్టేషనులకో బాలగంధర్వ టెలిగ్రాము ఇప్పించాడు. జవాబులేదు.

శేషాచలంను ఏస్టేషనులో దింపారో ఆస్టేషను కే జిల్లాం లో నాటకమూడి యింటికివస్తున్న నరసింహారావు ట్రూపు వచ్చింది. శేషాచలం దీనుడై రెండవతరగతి ప్రయాణీకుల గదిలో ఉండుట చూచి నర సింహారావు ఆశ్చర్యపోయినాడు. అతనిభార్య వల్ల సంగతంతా తెలుసుకొని అతను ఆంధ్ర దేశములో పెద్ద నటుడని బొంబయినుండి వస్తూ దొంగలమోసము వలన పెట్టె డబ్బు, టిక్కెట్టు పోగొట్టుకొన్నాడని బెజవాడవఱకు తాను రైలుచార్జి చెల్లిస్తానని చెప్పి ఒప్పించాడు. స్టేషన్ మాష్టరు బాలగంధర్వ యిచ్చిన తంతిని శేషాచలానికి అందచేశాడు.

శేషాచలం మాటలాడలేదు. కన్నీళ్లు మాత్రము కార్చాడు. అతనికి అప్పటికే మతి పోయింది. బాలగంధర్వకు నరసింహారావు తిరుగు తంతినిచ్చాడు.

బెజవాడ చేరినతరువాత అతనిభార్య అతని స్నేహితులను పిలిపించింది. వారు చిదంబర దాస్‌కు ఈ సంగతి తెలియచేశారు. చిదంబరదాస్ ఎన్నో వైద్యాలు చేయించాడు. కానీ ఉపయోగించలా. వైద్యుడు చెప్పినట్లు ఆతడు సారాయి, వ్యభిచారము, మానివేశాడు. చివర చివరకు కాఫీ కూడా త్రాగేవాడు కాడు. నియమితమైన జీవితము అలవాటు చేసుకోవడమువల్ల అతని మతి భ్రమ చాలవఱకు తగ్గినట్లే తగ్గింది. కృష్ణమూర్తికూడా బొంబాయినుండి తిరిగి వచ్చాడు. రెండు కుటుంబాలు ఒకచోటనే ఉండేవి. కృష్ణమూర్తే రెండు కుటుంబాలను పోషిస్తూ ఉండేవాడు. ఒకరోజున శేషాచలం కృష్ణమూర్తితో అన్నాడు, "అన్నయ్యా నిన్ను ప్రక్కన పెట్టుకొని బ్రతికి ఉండగా ఒక నాటకమాడుదామని ఉంది. కృష్ణమూర్తి కన్నులు చెమ్మగిల్లినాయి. అలాగేలే తమ్ముడూ అన్నాడు.

ఒకరోజున కృష్ణమూర్తిని పిలిచి నీవెంతకాలం నాకుటుంబాన్ని పోషిస్తావన్నయ్యా,అన్నాడు! శేషాచలం, తమ్ముడూ నేను పోషించేదేమిటి దైవమే అందరినీ పోషిస్తాడు. అయినప్పటికి నీకుటుంబము భోజనము చేయనిది నేను భోజనము చేయ, నన్నాడు.

ఒక రోజున శేషాచలం చనిపోయినట్లు పత్రికలలో పడింది. నేనువానిని ఎరిగిఉండుటచేత వారి యింటికి వెళ్లాను. శేషాచలానికి మూల వ్యాధి ఉన్నది. అది అప్పుడు ఎక్కువైంది. వస్తుతః, మతిస్థిమితములేదాయె. బాధపడ లేకపోయినాడు. ఆత్మహత్య చేసుకొన్నాడు. కృష్ణమూర్తి భార్య చాలా దుర్బలముగా నుండేది. ఇంటి చాకిరీఅంతా లలితాంబే చేయ వలసివచ్చేది. కృష్ణమూర్తి తన నలుగురు పిల్లలకుతోడుగా శేషాచలం ఇద్దరు కూతుళ్లను రెక్కలమీదను పోషిస్తున్నాడు.

మాయనెయ్యి

కుమారప్ప

వనస్పతి నేతిమీద, వ్రాయబడిన వ్యాసముల వల్ల, ఉత్తరాలు, కట్టలు కట్టలుగా వచ్చుచున్నవి. ప్రజలు పొగడుచున్నారు. యంత్రాలయాధికారులు దూషించుచున్నారు. ఇదిసహజమే. ఒక ఘరానాగల స్నేహితుడు, ఈవనస్పతికి, నకలీ ఘీ, మాయనెయ్యి అని పేరు పెట్టెను. యూరపులో మార్గరీన్ అనుపదము వలెనే, మనదేశములో నకలీ లేక మాయనెయ్యి అనుమాటను చట్టముతో చేర్చవచ్చును. దానికిమరియొకపేరేమనగా; "ప్రాణశక్తి నశించిన గింజలనూనె".

యంత్రాధికారుల వాదమునకు మా సమాధానము ఈ క్రింద తెలుపబడుచున్నది.

ఈ యంత్రాధికారుల జోహుకుం శాస్త్రజ్ఞుడొకడు ఇటులవ్రాయుచున్నాడు. "వనస్పతిని ఆవునెయ్యితో పోల్చుచో, ఆహారపుష్టిలో స్పష్టముగా అది తక్కువస్థాయిలోనే యుండును. అయినను ఏ నూనెనుండి వనస్పతి తయారయ్యెనో దానితో పోల్చినపుడు ఆ నూనెకంటె వనస్పతి స్పష్టముగా మేలగు ఆహారపదార్థము. ఏలన దానికి మంచి రుచి గలదు. ఎక్కువకాలము నిలవయుండుగుణము కలదు." యంత్రాలయాధికారులు నిజమును ఎటులకప్పిపుత్తురో, సగము సత్యముల నెటుల కలుపుదురో తెలుపుటకిది నిదర్శనము. నేతితో పోల్చినపుడు ఆహారపుష్టిలో వనస్పతి హీనమైనదని వారేఒప్పుకొనుచున్నారు. అసలు నూనెతో పోల్చినపుడు ఈ ఆహారపుష్టినివతక, అది నిలువయుండుననియు, మంచి రుచి కలిగియుండుననియు చెప్పుచున్నారు. అందుకై వాడిన "మేలగు ఆహారపదార్థము" అను పదముచే సామాన్య పాఠకునకు ఆహారపుష్టియే స్ఫురించును.

మరియు ప్రత్తివిత్తుల నూనెతోను, వేరుశెనగనూనెతోను దానిని పోల్చుచున్నారు. గాని సామాన్యముగా వంటలో వాడే కొబ్బరినూనె నువ్వులనూనె, ఆవనూనెలతో పోల్చుట లేదు. మరియు యంత్రములలో తయారైన నూనెతో పోల్చురుగాని, గానుగలమీద శీతల మార్గానతయారయ్యేనూనెతో పోల్చుటలేదు. జాగరూకుడుగాని పాఠకుని మోసగించుటకు ఈ వాక్యములు స్పష్టముగా ఉద్దేశింపబడినవి. ఈ యంత్రాధికారులు విస్తారమైన వ్యయముతోకూడిన, అతివ్యాపకమైన, ప్రచారమునకు పూనుకొనియున్నారు. జనసామాన్యుల మనస్సులలో తికమకలు చేసి అపోహాలు కల్పింప ఆశించుచున్నారు. వనస్పతిని మార్గరిన్‌తో పోల్చుచున్నారు. ఈపోలిక సక్రమముగాదు. మరలలో తయారగు ప్రత్తివిత్తుల నూనె నుండి, వేరుశెనగ నూనెనుండి ఈ వనస్పతి తయారగుచున్నది. అట్టి తక్కువ రకపు నూనెలనుండి మార్గరిన్ తయారగుట లేదు. ఈ హైడ్రొజనేటెడ్ నూనెలుపుట్టక ముందే, మార్గరిన్ తయారగుచుండెను. సామాన్యముగా దానిని ఈ క్రిందివిధముగ తయారుచేయుదురు. మృదువైన జంతువులకొవ్వు నుండి, లేక కొవ్వుల కలయికనుండి, గింజల నూనెతో కలిపి, పాలతో చేర్చి, కవ్వముతో చిలికి మంచుగడ్డచేర్తురు. అట్లుచేయుటచే పాల రూపము కొంతవచ్చును. ఈ జంతువుల కొవ్వుమీదఆధారపడిన మార్గరిన్ యూరపులో, అమెరికాలో విస్తారముగా వాడబడు

చున్నది. అది ఆరోగ్యమై, ఆహార పుష్టి గలదై యున్నదని ప్రముఖ పరిశోధకులు ఏకగ్రీవముగా ఒప్పుకున్నారు. ఉష్ణమార్గమున తక్కువ రకపుగింజల నూనెనుండి తయారైన వనస్పతి మార్గరిన్‌తో సమానముగా ఆహారపుష్టి కలిగియున్నదని అత్యధిక ఊహాశక్తిమంతులు గూడ చెప్పజాలరు. ఈ దుర్వాదమును ఇంకొకమెట్టుపైకి నెట్టి, నెయ్యి ఆహారపుష్టి గలది గనుక వనస్పతి నెయ్యి కూడ ఆహారపుష్టికలదే యని ఏల చెప్పరాదు? నెయ్యిధరతో పోల్చి, వనస్పతిధర దానిలో మూడోవంతే యని చెప్పుదురు. అది సరియగు పోలికకాదు. యంత్రములలో తయారగు వేరుశెనగనూనెధరతో దానిని పోల్చవలయును. అప్పుడది 100కి 50 వంతులు ప్రియమని తేలును. ఇందులో నేమి యెక్కువయోగ్యతను కనుబరచి, అనుమానము నెరుగని ప్రజలనుండి, యింత యెక్కువ పన్నును ఏల వసూలు చేయుచున్నారని అడిగే హక్కు మాకుకలదు. సరుకు అమ్మకపు సంరక్షణ సూత్రముల క్రింద ఇట్టిమోసపు ప్రకటనలు చేసినందుకు వీరిని నేరస్థులుగా ఏల విచారించరాదు? దీనిని వాడేవారు ఏల నష్టపరిహారమును కోరరాదు? ఈ రెండుసంగతులు యోజించ తగియున్నవి. ఆంగ్లదేశములో శీతలమార్గాన తయారుచేయు ఆలివునూనెను హెచ్చుగా ప్రశంసింతురు. ఉష్ణమార్గాన యంత్రాలలో తయారుచేయు నూనెలకంటె, శీతలమార్గాన తయారుచేయు నూనెలు ఎప్పుడైనను మంచివే. శీతలమార్గాన తయారైన కొబ్బరి, ఆవ, నువ్వులనూనెలకంటె, తమ వనస్పతి మంచిదని వారు ఋజువుచేసి యుండవలసినది. అప్పుడే వారివాదమున కాధారముండేది. శీతలమార్గాన తయారైన నూనె ఎప్పుడైనను కనరెక్కితే అది విధానమునందలి తప్పుగాదు. గానుగవాని అజాగ్రత్తయే దానికి కారణము. ఈ దేశములో కొవ్వుపదార్థము చాలాకొరతపడినందున ఆకొరతతీర్చుచున్నామని ఈ యంత్రాధికారులు చెప్పుచున్నారు. వారు కొవ్వు పదార్థముయొక్క ఉత్పత్తిని పెంచిరా? వారుచేసినదింతియే: ఇపుడున్న చౌకయైన మంచివస్తువును "ఎక్కువరుచిగలిగి యెక్కువ కాలము నిల్వయుండే ప్రియమగు చెడువస్తువుగామార్చుచున్నారు" ఇపుడుండే కొవ్వుకరవును తీర్చుటకు రెండేమార్గములు. (1) పాల ఉత్పత్తిని పెంచవలెను. (2) నూనెగింజల పంటలను పెంచి, పంటకు పనికివచ్చే నూనెగింజలయెగుమతిని ఆపి శీతల మార్గాన నూనె ఉత్పత్తి చేయవలెను. వనస్పతి ఉత్పత్తిదార్ల సంఘాధ్యక్షుడు తన ఉత్తరములో ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు "వనస్పతిలో నుండే నికెలు ఎప్పటికైనా అపకారమే చేయను. అను భయం పొందనక్కరలేదు. ఏలనన ఇంతకన్నా యెక్కువ నికెలును తిని బయటకు మలమూత్రములద్వారా పంపివేయవచ్చునని కనిపెట్టబడినది. దానివలన అపకారములేదని తెలుసుకొబడినది. కారెట్లు, వెల్లుల్లి, లెట్యూస్ రామములగ, మొదలగువాటిలో వనస్పతిలో కన్న ఎక్కువ నికెలు ఉన్నది. కాని వాటిని తినుటవలన శరీరమునకు అపకారము కలుగుటలేదు." కాని ఆయన ఒక్కసంగతినిమరచినాడు. శాకములలోనున్న నికెలు ఇతరపదార్థములతో కలిసియున్నది. వనస్పతిలోనున్నదో;

ప్రత్యేకము అన్యపదార్థముగా నున్నది. అందుచే ఈవస్తువును వెడలగ్రక్కుట, జీర్ణింపజేసుకొనుట కష్టము. కూరలలోనున్న నికెలును వెళ్లగొట్టవచ్చును. వనస్పతిలోనిది విషముగా పరిణమించును.

"ఎలుకలమీద రెండు నెలలు చేసిన ప్రయోగములనుబట్టి సోఖే గారు ఏదో ఊహించె"నని ఆ అధ్యక్షుడు ఎగతాళి చేయుచున్నాడు ఆయనను సమర్థించవలసిన అవసరము నాకు లేదు. ఆయన తగినజవాబు చెప్పుకొనగలడు. "అధికార రీత్యా విచారణలోనున్న యీ విషయమై, అసంపూర్తి సాక్ష్యముమీద వనస్పతిని ఖండించుట దేశద్రోహమని తమున కపకారమనియు, ప్రత్యేకముగా ప్రముఖ ఆహారపరిశ్రమకు హానికరమనియు, చెప్పుచూ నిపుణబృందము తమ అభిప్రాయము ప్రకటించువఱకు విమర్శించవల"దని మమ్ము ఆయన కోరినపుడు, ఆయన తప్పుదోవ పట్టినాడని నాఅభిప్రాయము. నేను ఒకబిడ్డతో అడవిలో నుండి పోవుచుండగా ఆబిడ్డ అడవిపండ్లు కోసి తినదలంచినపుడు ఇద్దఱు ప్రయాణీకులు ఆ కండ్లు మంచివా, చెడువా అను విషయమై భిన్నాభిప్రాయములు తెలిపినపుడు, ఆ విషయము స్పష్టముగా తేలేవఱకు ఆ పండ్లు అతనిని తిననివ్వవలెనా! లేక ఆరోగ్యవంతమని తృప్తికరముగా ఋజువు అయ్యేవఱకు ఆపవలెనా? అపుడే తెలివిగల మార్గము. అటులనే ఈవిషయము విచారణలో నున్నదంటే, యిది మంచిదని ఋజువుచేసేభారము ఎవ్వరిమీదనున్నదో, ఆయంత్రాధికారులు, అది హానికరము కాదని పూర్తిగా తేలేవఱకు దానిఉత్పత్తిని వెంటనే ఆపుట న్యాయమైనది. కోర్టునుండి యింజక్షన్ పుట్టకుండగనే, యీవనస్పతి యంత్రాధికారులు, సహేతుకమైన మార్గమును అనుసరించి దీనిని ఆపుదురని ఆశించుచున్నాము.

ప్రబోధ సుధాకరం

వినినంతనే విద్యుచ్ఛక్తి ప్రవాహమువలె ఆపాదమస్తకమును స్పందింపజేయు శ్రీవివేకానందుని యీ దివ్య వాక్కులను వినండి.

"దేశాభిమానము నాకున్నదని మాటలు చెప్పుటగాదు. ఘన కార్యములు సాధించుటకు మూడు ముఖ్య సాధనలున్నవి. మొదటిది: హృదయ పూర్వకమైన 'అనుభూతి' (feeling) మీకు కలిగినదా? హృదయపూర్వకమైన అనుభూతివలన దైవ ప్రేరణ కలుగును. తన్మూలమున ప్రేమ అవిర్భవించును. ఇది యెట్టిదుర్ఘట ద్వారములనైనను తెరచివేయును. జగద్రహస్యముల నవలోకించుటకు ప్రేమయే సింహద్వారము గనుక సంస్కర్తలమని చెప్పుకొను వారలార! దేశాభిమానులమనుకొనెడి వారలార! ఈ హృదయపూర్వకమైన అనుభూతిని బడయుడు. మీకట్టి అనుభూతి గలిగినదా? దేవతలయొక్కయు, మహా ఋషులయొక్కయు సంతానములో లక్షలాది జనము నేడుపశుప్రాయులై పోయిరని మీరు దుఃఖించుచున్నారా? లక్షలాది ప్రజలు తిండిలేక యీనాడు మలమల మాడుచుండిరని, కోట్లకొలది జనము యుగయుగములుగా తిండిలేక చచ్చుచుండిరని మీరు పరితాపపడుచుంటిరా? ప్రపంచమునకు మకుటాయమానమైన మన

భారత భూమిని అజ్ఞానమను కారుమబ్బు నేడు కప్పివేసెనని తహతహ పడుచుంటిరా ? ఈ తలంపుతో మీరు శాంతి యనున దెరుగక నిద్రాహారములు మరచి అహోరాత్రములు తపించుచుంటిరా ? ఈ పరితాపము మీ రక్తములో జీర్ణించిపోయినదా ? మీ ప్రతి రక్తనాళము నందును ప్రవహించుచున్నదా? దానితో మీ గుండె దడదడ స్పందించిపోవుచున్నదా ? ఈ తలంపుతోడనే మీరు పిచ్చివారలై పోవుచుంటిరా ? ఎంతటి దేశ మెట్టి పతనమునందిన దన్న తదేక చింత మిమ్మావహించినదా? మీ పేరు-ప్రతిష్ఠ, భార్య-బిడ్డలు, ఆస్తి-పాస్తులు మీ భౌతిక కాయముతో సహా సమస్తమును మఱచిపోయితిరా ? ఈ స్థితికి వచ్చినచో- దేశాభిమానుల మగుట కిది మొదటి మెట్టు మాత్రమే;

మీకిట్టి పరితాపము కలిగినదనుకొందము. మంచిదే. నురుగునుబోలు బుసబుస వ్యర్థపు ప్రసంగములతో మీశక్తి నంతను వ్యయపరచుటకు మారుగ, ఈదుస్థితినుండి బయటబడు మార్గమును దేనినైనను, అనుష్ఠాన యోగ్యమైన ఏ పరిష్కారమునైనను, మీరు కనిపెట్టితిరా? శాపనార్థములకుమారుగ కొంచెమైనను సహాయము చేయుగలిగితిరా ? దేశీయుల దుఃఖోపశమనమునకై, బ్రతికియుండగనే వారి ప్రాణముల దీయు హింసలనుండి వారిని తప్పించుటకై ఏదైన యుపాయమును దెలుపు పలుకులనైనను మీరు కనుగొంటిరా? ఇవి యను చాలదుసుడీ. పర్వతములవలె ఎత్తుగ లేచి అడ్డమైనిలుచు ఆటంకములను సహితము దాటగల సంకల్పశక్తి మీకు గలదా? ఖడ్గము చేబూని ప్రపంచమంతయు మిమ్ముల నెదిరించి నిలిచినను, ధర్మమని తోచిన దానిని చేయగల సాహసము మీకు గలదా? మీ భార్యలు- బిడ్డలు మీకు విరోధులైనప్పటికిని, మీ ధనధాన్యములు నాశనమైపోయినప్పటికిని, మీ పేరు రూపు మాసినప్పటికిని, మీ సర్వస్వము అదృశ్యమైపోయినను—మీరు ధర్మమును అంటి పట్టుకొని నిలువ నిశ్చయించితిరా? దానినే అనుసరించుచు మీగమ్య స్థానము చేరువఱకు సుస్థిరులై నిలుతురా?"ఋషులు దూరుదురు. గాక; లేక స్తుతింతురుగాక; భాగ్యదేవత వచ్చుగాక; లేక తన త్రోవను పోవుగాక ; ఈనాడే మరణము వచ్చిపడుగాక; లేక శత వత్సరములకగు గాక; సత్యమార్గమునుండి ఒక్క అంగుళమైనను తొలగనివాడె యథార్థముగా స్థిరచిత్తుడగు పురుషు"డని భర్తృహరి సుభాషితము మీకు జ్ఞప్తియున్నదా ? అట్టి సుస్థిరత మీ రలవరచుకొంటిరా? ఈ మూడును మీకు అలవడిన యెడల మీలోని ప్రతివ్యక్తియును మహత్తరకార్యములు నిర్వహింపజాలును. మీరు పత్రికలలో వ్యాసములు వ్రాయనక్కరలేదు. ఉపన్యాసముల నిచ్చుచు అందిందు తిరుగాడ నక్కరలేదు. మీ ముఖమే దేదీప్యమానముగ తేజరిల్లును. మీరు గుహాంతరములందు నివసించుచున్నప్పటికిని, మీ సంకల్పములు రాతిగోడలను సైతము భేదించుకొని పోయి శతాబ్దములకొలది కలకాలము లోకమునంతను స్పందింపజాలును ! అవి ఎవని మేదస్సుననో నాటుకొని పనిచేయజాలును. సంకల్పముయొక్క శక్తి అటువంటిది ! ఋజుత్వముయొక్క మహిమ అటువంటిది !! నిష్కల్మష దీక్షకున్న అమోఘ సమర్థత యట్టిది ! !!"

మరొక ప్రవాదము గలదు. ఏమంటే కొన్ని తెగలవారు, కులములవారు అధికులని మిగిలినవారు తక్కువవారని, అధికులను తెగలవారు సంతానమును పొందుటకు ఎక్కువ వసతులను కలుగజేయవలెనని, మిగిలినవారు సంతానమును పొందుటకు అన్ని వసతులను కలుగజేయ నక్కరలేదనీ ప్రతీతి గలదు. దీనివలన కలుగు గుణమేమంటే ఆ తెగవారిలో గుణవంతులు ఎక్కువగా కలుగుతారు; మిగిలిన తెగలవారిలో గుణహీనులు కలుగుతారని.

బీదలఅర్థ్రతలను నిర్ణయిస్తూ బ్రిటిష్ ప్రభుత్వమువారు 1909 లో కొన్ని శాసనముల చేసినారు. ఆశాసనముల గుణదోషములను విచారించుటకు రాయల్ కమిషన్ ఏర్పడింది. 1910 లో ఏర్పడిన మర్మశాస్త్రసంఘము వారు రాయల్ కమిషన్ వారి రిపోర్టును పరామర్శిస్తూ యీ విధముగా చెప్పారు.

"ఏకారణమువలన పాపర్లు, పనికిరానివారు తయారగునదీ" రాయల్ కమిషన్ వారు చెప్పనేలేదు. రాయల్ కమిషన్ సభ్యుల దృష్టి ఆవైపునకు పోనేలేదు. ఈ విషయమై ఎవరైనను తమ అభిప్రాయములను అంత తేలికగా చెప్పుటకు వీలులేదు. తీవ్రమైన పరిశోధనలుజరిపి మరీ చెప్పవలెను. రాయల్ కమిషన్‌వారి నివేదికను బట్టి ఒక విషయమును మాత్రము తెలుసుకొనవచ్చును. ఏమంటే- రాయల్ కమిషన్‌వారు పనికిరానివారుగా నిర్ణయించినవారు లేరు. ప్రత్యేషములో మనకు కనపడు పనికిరాని తెగవారు లేరు. వీరికినీ వారికినీ ఎట్టి సంబంధమును లేదు. రెండవ తెగవారికే ప్రభుత్వముగాని, ప్రజలుగాని నిజముగా సహాయము చేయవలసినది. వీరినే ప్రభుత్వద్రవ్యముతో భరించవలెను. కూలీలకు సంబంధించిన శాసనములు ఎంత తేలికగా నున్నప్పటికినీ వీరు శరీరపరిశ్రమను చేయలేరు. కష్టములేని యెన్ని పరిశ్రమలను కల్పించినప్పటికినీ వీరు ఆ పరిశ్రమలలో చేరలేరు. చాకిరీ చేయలేరు.

నిరుద్యోగులలో చాలామందిశరీరపరిశ్రమను చేయలేనిమాట నిజమేను. వీరిలో చాలామంది నలుబది సంవత్సరములకుదాటినవారేను. అందువలన వీరు వయస్సులో నున్నవారితో శరీరపరిశ్రమకు తట్టుకోలేరు. శరీరపరిశ్రమకు తట్టుకోలేనివారిని ఏవిధమైన శారీరిక పరిశ్రమలలో ప్రవేశపెట్టినప్పటికినీ ఉపయోగములేదు.

ఏకారణమువలన వీరు పనికిరానివారైనదీ చెప్పుటఅంత తేలికకాదు.పనికిరానివారగుటకు అనేక కారణములుంటాయి. ఒకవంశములో పనికిరానివారు, నిరుద్యోగులు,మందమతులు, బుద్ధిహీనులు, త్రాగుబోతులు, చాలామంది పుట్టేమాట నిజమేను. "ఏకారణమువలన నింతమంది గుణహీనులు పుట్టునదీ వీరిలో గల సామాన్యకారణములను తెలుసుకొనుటకు తీవ్రముగా పరిశీలించవలెను.కొన్ని వేల కుటుంబములమీద ఈ పరిశోధనలు జరుపగా వీటికిగల మూలకారణములు మనకు తెలియకపోవు.మూలకారణములను తెలుసుకొన్నతరువాత వీటిని నివారించుటకు ప్రయత్నములు చేయవచ్చును. ప్రయత్నములు జరిగి నివారింపరానివారిని ప్రభుత్వముగాని, ప్రజలుగాని విధిగా భరించవలసినదేను. ఇంతకన్న చేయదగిన మరొకమార్గము లేదు."

ఇది ఈనివేదిక 1910 సంవత్సరములోని ప్రపంచపరిస్థితులను బట్టి వ్రాయబడినది. 1910 తరువాత నిరుద్యోగసమస్య చాలా వఱకు మారిపోయినది. విపరీత పరిస్థితులు ఏర్పడినవి. నిరుద్యోగులను సంఘబాధితులనుగా మర్మశాస్త్ర సంఘము వారు నిర్వచించినారు. అయితే సంఘశాస్త్ర ప్రవీణులు ఏమన్నారంటే వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగప్రవణతలవలననే వీరు నిరుద్యోగులుగా తయారగుచున్నారు. వంశానుగతముగావచ్చినరోగప్రవణతలవలన వీరు నిరుద్యోగులు, బీదలుగా తయారైనదీ, లేనిదీ తరువాత పురుషులలో చర్చించుకొందాము.

జీవశాస్త్రజ్ఞులలో చాలమంది; కొంతమంది మానవులలోను, తెగలలోను ఆధిక్యతగలదని అభిప్రాయ పడుచున్నారు. పాలక, పాలిత తెగలు ఉండవలెనంటున్నారు. ప్రొఫెసరు ఫిషరుగూడా యిదే విధముగా అభిప్రాయ పడుచున్నాడు. దిజెనిటికల్ థియరీ ఆఫ్ నాచురల్ సెలెక్షన్ అనే తన పుస్తకములో 237 పేజీలో ఈ క్రింది అభిప్రాయమును వెలిబుచ్చాడు.

"గతశతాబ్దములలోని నాగరికతచాలాత్వరగా నామరూపములు లేకుండాపోయింది. కొంత మంది రాజుల కాలములో కొన్ని పట్టణములలో నాగరికత చాలా ఉచ్చదశలో ఉన్నట్టు చారిత్రికాధారములు పెక్కుగలవు. అంత ఉన్నత దశలోనున్న నాగరికత కూడా చాలా త్వరగా పతనమైనట్లు చరిత్ర చెప్పుచున్నది. దీనికి కారణము ఉన్నత వంశీకులు త్వరగా అంతరించిపోవుటయే. ఆంగ్లదేశపు చరిత్రలో కూడ నిందుకు నిదర్శనములు గలవు. పదిహేనవ శతాబ్దమువఱకు ఆంగ్లవిజ్ఞానము ఉచ్చదశలోనే ఉన్నది. పదునారవ శతాబ్దములో హీనదశకు వచ్చినది. ఎలిజబెత్తురాణి కాలములో మరీహీనదశను పొందినది. దీనికికారణము వార్సు ఆఫ్ దీ రోజెస్సులో సామంతుల ప్రతాపము పడిపోవుటయే. ఈ యుద్ధము వచ్చి సామంతుల ప్రతాపము తగ్గిపోకపోతే ఆంగ్ల విజ్ఞానము హీనదశను పొందెడిదికాదు.

జె. బి. యస్. హాల్‌డేన్ అభిప్రాయమేమంటే

1. "జఫర్‌సన్ ఏమంటున్నాడంటే జనులందరునూ సమానమేను. వీరిలో హెచ్చుతగ్గులు లేవు. 2. ప్రొఫెసరు ఫిషర్ ఏమంటున్నాడంటే జనులలో పాలకజాతి, పాలితజాతి అను రెండు తరగతులవారు గలరు. కొంతమంది పాలించేవారు, కొంతమంది పాలింపబడేవారుగలరు" ఈ రెండునూ అతివాదములే. వీరిలో ఒకరుచెప్పునదీ పూర్తిగా నిజము కాదు. కొంతఅసత్యముకూడా గలదు. సత్యము ఈరెంటి మధ్యనా ఉండును.

మరొక ప్రవాదముగలదు. ఈవాదము ప్రకారము-ఉన్నతవంశములు కొన్నిగలవు. తక్కువ వంశములు కొన్ని గలవు. ఉన్నత వంశములలో పుట్టినవారు గొప్పవారు. తక్కువ వంశములలో పుట్టినవారు తక్కువవారు. దేశము యొక్క ఔన్నత్యము కాపాడవలెనంటే ఉన్నత వంశీకులు వృద్ధికావలెను. తక్కువ వంశములలోని వారిలో 'ఈలక్షణములు ఉండవు. అందువలన విధిగా ఉన్నత వంశములను, వంశీకులను వృద్ధి చేయవలెను.

అలాగనే అన్ని జాతులు ఒకటికాదనియు, కొన్ని గొప్పజాతులు గలవనియు, మరికొన్ని హీన జాతులు గలవనియు, గొప్పజాతులవారిలో ఉన్నతాదర్శములు గలవారు కలుగుతార నియు, హీనజాతులలో తక్కువవారు కలుగు తారనియు నమ్మకము. హిట్లరుఅభిప్రాయము ప్రకారము జర్మనులు ఆర్యజాతికి సంబంధిం చిన వారనియు, వారే ఉత్తమవంశ సంజా తులనియు చెప్పుచుండెడివాడు. హీనజాతు లని తాను తలచిన యూదులను దేశ మధ్య నుండే వెడలగొట్టినాడు.

ఈప్రవాదము అనాదినుండివస్తున్నట్లు మనకు బైబిలులో నిదర్శనములు కనుబడుచున్నవి. బైబిలులోని గాథలనుబట్టిచూస్తే యూదులు ఉత్తమజాతులలోనివారుగా కనుబడు చున్నారు. కాని మధ్యయిరోపాలో యూదులను హీనజాతులవారిగా నిర్ణయించి వారిని దేశమధ్యనుండేవెడల గొట్టుచున్నారు. ఉత్తమవంశజాతులుగా పరిగణింపబడినవారికే యీగతి తప్పలేదు. ఈ సిద్ధాంతముమీద చాలా వ్యాఖ్యానములుబయలుదేరినవి. 1933 సంవత్సరము తరువాత వచ్చిన వాదనలలో జర్మను గ్రంథకర్తల అభిప్రాయములను గూర్చి వ్రాస్తాను. డాక్టరు జూహాన్ వాన్ లీర్సు ఈ క్రిందివిధముగా వ్రాస్తున్నాను. "దేశములోని ప్రజలకును దేశ ఔన్నత్యము నకును సంబంధమున్నట్లు మనకు తెలియ వచ్చుచున్నది. ప్రపంచ చరిత్రలో నిందుకు నిదర్శనములు చాలాగలవు. అజ్ఞాతయుగ ములో విజ్ఞానము బాగా ఉన్నట్లు నిదర్శన ములుగలవు. తరువాత యుగములలో ఈ విజ్ఞానము క్షీణించిపోయినట్లు కానవచ్చు చున్నది. దీనికి కారణము తరువాత యుగ ములలో అంతతేజోవంతులు ప్రభుత్వము నకు రానట్లు ద్యోతక మగుచున్నది. వెనుకటి జాతి అంతటితోనే పోయినట్లును మనకు ఆధారములు లేకపోలేదు. ప్రపంచ చరిత్ర అంతా ఒకేతీరున ఉండదు. న్యూనాధిక్యతలు మనకు కనబడుచునే ఉండును. క్షీణించి పోయిన విజ్ఞానముమరికొంత కాలమునకైనను ఉచ్ఛదశను పొందకతప్పదు. ఉన్నతజాతుల వారు అధికముగాఉంటే విజ్ఞానము ఉచ్ఛ దశను పొందితీరుతుంది. విజ్ఞానము క్షీణించి పోయినదిగదాఅని మనము ఖేదపడనవసరము లేదు. జాతిలోని గుణముతోబాటు అది పెరు గుతూ తరుగుతూ ఉంటుంది."

ఒక విషయమును మనము మరచిపోరాదు. అజ్ఞాతయుగములో ఔన్నత్యమును పొందిన జాతివారిని భద్రముగా కాపాడి వారివృద్ధికి అవకాశములను కలుగచేస్తే యెక్కువ విజ్ఞా నము కలిగెడిది.

జర్మను ప్రభుత్వము అధికారములో నున్న ప్పటి కాలములో వ్రాసిన వ్రాతలనుబట్టి వ్రాస్తే ఆ యా గ్రంథకర్తలు పేరు ప్రఖ్యా తులను, అభిమానములను, అధికారములను సంపాదించుకొనుటకును ఈ గ్రంథములు వ్రాయబడినవి. అవి సత్యదూరము లను సందే హము ఏర్పడ వచ్చును. అందువలన జర్మను ప్రభుత్వము అధికారములోనికి రాక పూర్వము ఈ విషయమై వ్రాసిన గ్రంథము లనే ప్రమాణముగా తీసికొని వ్రాస్తాను.

"ఈ విషయమై వ్రాస్తూ 1923 లో ఇ. ఫిషర్ నార్డిక్ జాతి లక్షణములను గూర్చి యీ క్రింది విధముగా వ్రాశాడు- ఈ జాతివారికి

చాలా బుద్ధిబలము ఉంటుంది. మనస్సు చాలా చురుకుగా పనిచేస్తుంది. దేహదార్ఢ్యము బాగా ఉంటుంది కార్యదీక్ష కూడ బాగానే ఉంటుంది. చాలా దూరదృష్టి ఉంటుంది. కూడకట్టుకువచ్చే తెలివి తేటలు చాలా ఉంటాయి. తమవ్యక్తిత్వమును చాలా బాగాకాపాడుకుంటారు. పరిసితులు అనుకూలముగా ఉంటే యీ లక్షణములు గలవారు దేశ నాయకులుగాను, దేశ సేవకులుగాను, కళారాధకులుగాను, కళోపాసకులుగాను తయారగుతారు. ఈ లక్షణములు జర్మను జాతిలో స్వతస్సిద్ధముగాను అంతర్గతముగాను లక్షణములు ఉన్నట్లు కనబడుచున్నవి. జర్మనీ మరల ఉచ్చదశను పొందవలెనంటే యీ జాతి చాలా అవసరముగా కనబడుచున్నది. గంథర్ 1929 సంవత్సరములో ఈ క్రిందివిధముగా వ్రాశాడు. "నార్డిక్ జాతిలక్షణములన్నీ జర్మను ప్రజలలో కలవు. కాబట్టి జర్మను ప్రజలు, జర్మనీ కూడా ఔన్నత్యమును పొందగలరు"

భిన్న జాతులవారినికలుపవచ్చునా రాదా అను విషయమై ఒక ప్రవాదముగలదు. ఈ విషయమై లెన్జ్ ఈ క్రిందివిధముగా వ్రాశాడు. "ఎట్టి సంబంధముగాని, పోలికగాని లేని విరుద్ధ స్వభావముగల భిన్న జాతులమధ్య వివాహ సంబంధములు ఉండరాదు. అట్టి వివాహ సంబంధముల వలన రెండు జాతులవారికిని కష్ట, నష్టములు కలుగుతాయి. కలుగబోయే సంతానములో నెట్టి ఆనురూప్యము ఉండదు. దైహికసౌష్ఠవముగాని బుద్ధిబలముగాని క్షీణించుతుంటు పడుతాయి. సంకరజాతివారు కలుగుతారు. వీరు ఎందుకునూ పనికిరారు".

నాజీప్రభుత్వము అమలులోనికి వచ్చినతరువాత వెలువడిన జర్మనుప్రభుత్వ ప్రకటనలు కూడా యిందుకు అనుకూలముగానే ఉన్నాయి. బహుళముగాఉన్న యీ ప్రకటనలగూర్చి యెక్కువగా వ్రాయనక్కరలేదు. భిన్నజాతులమధ్య వివాహము పనికిరాదని తెలుపుతు హెర్ స్ట్రచరు వ్రాసిన డెర్ స్టర్మర్ అనుగ్రంథమును ఉదహరిస్తేచాలు.

మనస్సు - ప్రభావము

ఎంతరసవంతమైన ఫలములను సకాలములో తినినప్పటికినీ అవి దేహమునకు కావలసిన పుష్టినీయవు. ఎందువలన రసపరిణామము సరిగా ఉండనిది తెలియుటకు జరిగిన విషయమును గూర్చి వ్రాస్తాను.

నేను గతమాసములో బెజవాడ పోవలసివచ్చింది. గ్రంథాలయ ప్రెస్‌లో పనిచూచుకొని భోజనానికి మా అక్కగారియింటికి బయలుదేర పోతుండగా వచ్చారు వారు పెళ్లిపనిమీద బెజవాడవచ్చి ప్రెస్‌లోకి రావడము తటస్థించింది. అప్పటికి వారు భోజనము చేసి ఉండకపోవుటను గ్రహించి నాతోపాటు వారినికూడా మా అక్కగారియింటికి తీసుకొచ్చాను. సరే భోజనమైనది. కాసేపు విశ్రమిద్దాముగదా అని చెరొక ప్రక్కమీద వాలాము. అప్పటికి మాబావగారు ఆఫీసు నుండి తిరిగివచ్చారు. మాముగ్గురిలో ఏ యిద్దరముకలిసినా సాధారణముగాశాస్త్రచర్చయే

జరుగుతుంది. విషయగ్రహణకైనా ఒకరు అన్నది రెండవవారము కాదంటాము. అంతటితో శాస్త్రచర్చ సాగుతుంది.

పిచ్చాపాటి జరిగిన తరువాత ప్రకృతి పత్రికకు ఎంతవఱకు అచ్చయిందీ అన్న విషయమువచ్చింది. నేనన్నానుగదా మనలోఎవరమైనాయెక్కువ పేజీలనువ్రాయలేము.ముక్కకు సూటిగా పోయి ఉన్న విషయాన్ని మూడుముక్కలలోతేల్చి వేస్తాము(మా బావగార్నిజూపి) వారైతేనో మరొకవ్యాసానికి సావకాశము ఇయ్యకుండా వ్రాస్తారు. ఈ నెల మేటరు కుంటుపడింది. కాబట్టి వీరిని పూర్తి చేయమందామనుకొన్నాము.

ఇంతలోకి మా బావగారు అందుకొని యిట్లా సాగించారు. నేనూ అదే అనుకొంటున్నాను. కథలు వ్రాసి చాలారోజులైనది. ఇదివఱకు వాటిని తలదన్నే కథను ఇపుడు వ్రాయాలనుకొంటున్నాను నిన్ననే అంకురార్పణ చేశాను. అప్పులుకాబట్టి ముందుగావిషయాన్ని చెపుతాను. ఉన్నసందేహాలన్నీ తీరిపోతాయి.

నేను మా మిత్రులతో మాటలాడుచుండగా ప్రసంగవశములో తాను ఏడాదిక్రితము చేయించిన love marriage ని గూర్చి చెప్పారు. మాకొక క్షత్రియ మిత్రుడున్నాడు. అతన్ని మేము చాలాకాలము క్రితము ఎరుగుదుము. చిన్నప్పుడు కలిసి చదువుకొన్నాము. థర్డ్ ఫారము పరీక్షలు పూర్తిఅయిన తరువాత ఒకరి ముఖము మరొకరు చూడలేదు. అతను బీదవాడగుట వల్ల చదవలేకపోయినాడు. తరువాత ప్రకృతివైద్యము, ఆయుర్వేదవైద్యము కొద్దిగా చదివాడట. దానితో సంచికట్టు మొదలుపెట్టాడు. అవసర మున్న వానికి మందుల నివ్వడము, లేనివానికి ప్రకృతి వైద్యము చేయడము వ్యాయామముచేయించడము మొదలుపెట్టాడు. స్ఫురద్రూపిమంచి అవయవ సౌష్ఠవము గలవాడు. మొదటనుండీ వ్యాయామమంటే అపరిమితప్రేమ. సాధన కూడా చేశాడు.

పదిసంవత్సరములు తరువాత పార్కులో మేమిద్దరము కలిశాము. బాల్యస్నేహాన్ని జ్ఞాపకము చేసుకొన్నాము. తాను మకాము బెజవాడలోనే పెట్టినట్లు,చుట్టుపట్లవైద్యము చేస్తున్నట్లు చెప్పాడు. ఒక వృత్తిలో చొరబడి తృప్తిగా డబ్బు సంపాదిస్తేతప్ప పెండ్లి చేసుకోననికూడా చెప్పాడు.

ఇట్లా ఉండగా కారణాంతరములవలన ఇల్లు వదలిన యొకస్త్రీ ఆయింటిప్రక్కనే చేరింది. వీరిద్దరకు ముఖావలోకనలు జరిగినాయి పార్కుపరిచయముకూడా కలిగింది. ఒకరికొఱకుమరొకరు వేచిఉండటము సాగినాయి. అంతవరదాకా యితను ఎవరో ఆమెకు తెలియనేలేదు. అయిన పరిచయాన్నిబట్టి నిర్మొగమాటముగా అడుగుటకు సిగ్గుపడింది. మెడలోని జంధ్యముచూచి బ్రాహ్మణుడుగదా అని నిర్ధారణ చేసుకొంది. దేహబాధను భరించలేక యీయకొన్నది. వధూవరులు ఇద్దరు అనుకూలముగానే ఉన్నారుగదా అని అరండేలుసత్రములో Love morriageని ఏర్పాటు చేశాము. మాబోటి స్నేహబృందమంతా ఆతిథ్యాన్ని స్వీకరించి విందారగించాము.

ఇకను వారిద్దరు మామధ్యన ఉండుట యిష్టపడక మరునాడే మద్రాసు బండీ యెక్కారు. పాతస్నేహాన్ని బట్టి మేమిద్దరము అతనికి

స్టేషన్‌లోపీడోక్కల ఇచ్చాము వైద్యముచేతిలో ఉందిగదా యెక్కడకుపోయినా సుఖముగా కాలక్షేపము చేస్తారుగదా అనుకొన్నాము.

ఇలా మూడేండ్లు గడచిపోయినాయి. పుష్కలముగా ధనమును సంపాదిస్తున్నాడు. చిన్నెలకు, వన్నెలకు కొరతలేదు. సుఖముగానే కాలము గడచిపోతున్నది. ఆమెకుకూడా స్వంత ఆస్తి ఉండాలని ఆరు యకరముల మామిడి తోట ఆమె పేరునే కొన్నాడు.

ఇలాఉండగా చాలాకాలముక్రితము తాను వదలివేసిన మాంసాహారమును ఒకతడవ రుచి చూడాలని అతనికి కోరికపుట్టింది. ఆమెతో హెచ్చరించాడు. ఆమె నిర్ఘాంతపోయింది. పూర్వాశ్రమాల పరామర్శ వచ్చింది. అతను క్షత్రియుడన్న సంగతీ, క్షత్రియులకు కూడా మెడలో జంధ్యాలు ఉంటాయన్న సంగతి ఆమెకు అప్పటికి తెలిసింది. అతనికి కావలసిన మాంసాహారమును తయారు చేసి పెట్టేది. తానుమాత్రము శాకాహారిగానే ఉండిపోయింది. ఇంగితమెరిగినవాడగుటవలన అతను ఆమెను నిర్బంధించలేదు.

అంతవఱకూ లాఘవముగాను, చలాకీగాను ఉన్న ఆమెలో చురుకుదనము తగ్గింది. నీరసము ప్రారంభించింది. ఆయుర్వేదమందులు ఉపయోగపడవని మానింది. రసవంతములగు ఫలములను సేవించడము మొదలుపెట్టింది. ధనమునకా కొదువలేదు. వైద్యుడా పెరటిచెట్టేనాయె. ఫలములా తోటలోని వేనాయె, అదుపులో పెట్టేవారా అంతకన్నలేరు. చుట్టపక్కాలా అందికలోలేరు వెరపూ, జడుపూ మొదటల్లోనే మాయమయ్యె-

ఇన్ని అనుకూలపరిస్థితులున్నా ఆమెకుగల నీరసముతగ్గలేదు. నానాటికి క్షీణించిపోతున్నది. చివరకు మంచములోనుండి లేవలేని పరిస్థితి వచ్చింది. దగ్గరలో నున్నదిగదాఅని చెన్నపట్నం తీసుకొనివెళ్లి అందరు ExPerts కు చూపించాడు. అన్నివిధాల పరీక్షలుచేశారు. ఏమీ ఉపయోగ పడలా.

నీరుమారుస్తే యేమైనా ఉపయోగ పడుతుందేమోనని యిచటకు పంపాడు. గాలీ, వెలుతురు ధారాళముగావచ్చు ఇల్లుచూచి ఆయింట్లో ప్రవేశపెట్టాము. వచ్చి మూడు నెలలు గడచిపోయింది, ఏమీ ఉపయోగము కనపడలేదని మామిత్రుడు చెప్పాడు. నాకప్పుడు ఒకసందేహము తోచింది. ఏ మందులు పోయకుండానే కాయలూ, పండ్లు వాడితే అన్నిరోగాలు మావైద్యములో నయమగుతాయని యేమేమోచెపుతారే, అన్ని వసతులు ఉండీకూడా యీరోగము ఎందుకు నయముకాలేదు అసలు నయమగుతుందా? కాదా? అని అడిగాడు

నేనన్నానుగదా యిన్నివసతులు, అనుకూల పరిస్థితులు ఉన్నా ఈ రోగము నయముకాదన్నాను. భౌతికముగా చేయగల వసతులన్నీ అతడు కల్పించగలిగాడు. చేతిలో నున్నది గదా అని వైద్యము చేయగలిగాడు. ఇతనికీ, ఆమెకూ అందలి విషయముమరొకటి గలదు. ఏదంటే; వీరిద్దరు ట్రూకలరు లో బయట పడలేదు. అసలుసంగతి బయటపడడానికి అయిదుసంవత్సరాలు గడచినాయి. నిజసంగతి తెలుసుకోవడానికి వీరిద్దరకు అవకాశమే దొరకలేదు. చిన్నెవన్నెలచూచి మురిసిపోయి వీరిద్దరు లవ్ మారేజీ చేస్కు

కొన్నారు. వీరి ప్రేమకూడా వర్ణముల దాటి
పోయిన ప్రేమకాదు. అదే అయితే వీరికి
ఈ బాధ వచ్చేదికాదు.

అయితే పండ్లలోని గుణమువల్లనైనా ఆమెకు
ఉపయోగము కలుగవలసిందేగదా ఉప
యోగమేమీ లేకపోయిందేమీ అన్నాడు.

నేనన్నానుగదా! కేవలము ఫలములే ఆరో
గ్యాన్ని యీయలేవు. మనము తిన్న ఆహార
మంతా రస రక్తములుగా మారిపోతుంది.
రసపరిణామము క్రమముగా ఉండవలెనంటే
మానవదేహమును అదుపులో పెట్టేమనస్సు
సరియైన పరిస్థితిలో ఉండాలి. ఎట్టి ఉద్రేకముల
పొందకుండా ఉండాలి.

మనస్సునకును దేహమునకును దగ్గిర సంబంధ
ముండుట వలన మనస్సులో కలిగిన ఉద్రేక
ముతో ఆయా గ్రంథులలో వివిధములగు రస
ములు ఊరి రసపరిణామమును క్రమముగా
జరుగనీయవు. ఆయుర్వేదాచార్యులు కూడా
యిట్లాగే సెలవిచ్చారు-

ఈర్ష్యా భయ క్రోధ పరిప్లుతేన,
లుబ్ధేన రుగ్దైన్య నిపీడితేన,
ప్రద్వేషయుక్తేన చ సేవ్యమాన,
మన్నం న సమ్య క్పరిపాక మేతి,
మాత్రయాప్యభ్యవహృతం పథ్యంచాన్నం నజీర్యతి
చిన్తా శోక భయ క్రోధ దుఃఖశయ్యా ప్రజాగరైః॥

టీకాలవలన కలుగు ప్రతిఫలములు

డా. ఎం.

ఒకరోజున చికాగోలోని వైద్య కళాశాలకు
వెళ్లాను. ఆవైద్య కళాశాలకు సంబంధించిన
ఆసుపత్రికి అనేకమంది రోగులు వచ్చారు.
అచటకువచ్చిన రోగులలో ఒకామెకు పదు
నెనిమిది సంవత్సరముల వయస్సు ఉంటుంది.
ఈమె పైకి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలుగానే
కన్పించును గాని యెడమ చేతికి పుండుపుట్టి
నది. బొటకనవ్రేలు పోవుటయేగాక అరచేయి
కూడా చాలావరకు తినివేసినది. అప్పటికి
ఆరునెలలనుండి యీమె బాధను అనుభవిం
చుచున్నది. తల్లివైపువారికిగాని, తండ్రివైపు
వారికిగాని యెట్టి రోగములును లేవు. ఇరు
ప్రక్కలవారును ఎన్నడును గండమాల, క్షయ
మొదలగు వ్యాధులతో బాధపడలేదు. తల్లి
దండ్రులును, అన్నదమ్ములును, అక్కచెల్లెం
డ్రునుసంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగనేయున్నారు.
వారి కెట్టిరోగములును లేవు. ఈమెకూడా
యిదివరకెన్నడును ఎట్టి రోగములతోను
బాధపడలేదు.

ఆమెను పరీక్షచేసిన వారి కందరకును ఏ
కారణములును కనుపించలేదు. కారణము
దొరకకపోవుటచే ఆశ్చర్యచకితులైరి. వారి
కేకారణములును దోచలేదు. ఆమెకళ్ళను
చూడగనే కళ్ళలో లోపము ఇట్లు నాకు కన
బడినది. ఎడమచేతిని తెలుపు ప్రదేశములో
నల్లటిమచ్చ ఉన్నట్లును, ఆమచ్చలో తెల్లటి
గీతలు ఉన్నట్లును నాకు కనబడినవి. దేహ
ముమీద పుండుఉండి చీముకారు నంతవర
కునూ తెల్లని గీతలుగల నల్లనిమచ్చ
కనబడుచునే ఉండును. ఈపుండ్లు మానగనే
నల్లమచ్చచుట్టూ తెల్లటి చక్రముండును.
ఎక్కువమచ్చలు ఎక్కువపుండ్లను తెలియ
చేయును.

ఈరోగికంటిలో ఎడమచేతిని తెలుపు ప్రదేశ

ములో నల్లమచ్చలును ఆమచ్చలచుట్టూ తెల్ల చక్రములును ఉండెను. కంటెలోని యీనల్ల మచ్చ వలన టీకాల సంగతి విచిత్రముగా గుర్తువచ్చినది. నాకును రోగికిని ఈ క్రింది సంభాషణ జరిగినది.

నేను— ఒకటి రెండు యేండ్ల క్రితము నీకు టీకాలు వేశారా?

ఆమె— అవును.

నేను— అప్పుడు పుండ్లుపడినవా?

ఆమె— అవును.

నేను—ఆపుండ్లను మందులతో మాన్పితివా?

ఆమె— అవును.

నేనుచెప్పినదంతయు తూ, చా, లు తప్ప కుండా ఒప్పుకొన్నది. "ఒక సంవత్సరము క్రితము యూరోపునుండి తిరిగివచ్చుచుండగా ఆమెకు టీకాలు వేసినారు. అప్పుడు పుండు పడినది, ఎంతోకాలము ఆపుండు అట్లనే ఉంటే మందులతో దానిని మాన్పితిని"

కంటెని పరీక్షచేసినతరువాత టీకాలవలన అప్పుడు పుండ్లు పడినవనియు ఈపుండ్లను మందులతో అణచిపెట్టినందువలన నిప్పుడు చేతిమీదపుండ్లుపడినవనియు తెలియచెప్పితిని. అచ్చటగుమిగూడిన వా రందఱకును నా మాటలువిచిత్రముగాదోచినవి. టీకాలు వేసి ఆరు నెలలు దాటిపోవుటచే టీకాలవలన ఈ రోగము వచ్చినదని చెప్పుట వానికి విచిత్రముగా తోచి నామాటల నమ్మలేదు.

నేను ఈక్రింద సమాధానమును చెప్పితిని. "రోగము తగిలిన ఆరు నెలలకుగాని సవాయి బయటపడదు. ఇంతేగాక గజ్జిని మందులతో అణచిపెట్టిన కొన్ని యేండ్లకుగాని వ్రణము పుట్టదు. దీనికేమిచెప్పుతారు" పై రెండు ప్రశ్న లకును, వారికేమియు సమాధానము తోచ లేదు. ఆ సద నాధి పతి నా వా ద న లో ని సత్యమును గ్రహించి వానిని మందలించెను.

మూర్ఛలు

టీకాలవలన కలుగు ప్రతిఫలములలో మూర్ఛలు. మరొకటి చాలాయేండ్ల క్రిందట ఆసుపత్రికి ఒకపెద్దమనిషి వచ్చాడు. ఇతడు నాల్గుయేండ్లనుండి మూర్ఛలతో బాధపడు తున్నాడు. చికాగోలోని హోమియోపతి లందఱును వైద్యముచేసి విసుగుచెంది నిరాశ పొందిరి. కంటెని చూడగనే ఎడమచేతిని తెలుపు ప్రదేశములలో వైటిష్ట్రిక్ లోనల్ల మచ్చలు కనపడినవి. ఈనల్లనిమచ్చలుచుట్టూ తెల్లనిగీతలుగలవు. దీనివలన ఆ అవయవము నకు దెబ్బతగిలి ఉండవలెనని గ్రహించితిని.

నాకును ఆరోగికిని యీ క్రిందిసంభాషణ జరిగినది.

నేను-నీయెడమ చేతికి యెప్పుడైనా దెబ్బ తగిలి నదా?

రోగి-లేదు(కొంచెముఆలోచించి)మూర్ఛలువ చ్చినప్పుడుఎడమచేయి నొప్పిగానుండును. ఈ నొప్పిపైకిపోవును. మోచేయి దాటి పోయినపుడు ఒళ్లుతెలియకపడిపోదును.

నేను- (కంటెని నిజముగా పరీక్షించి) నీకెప్పు డైనా టీకాలువేసిరా?

రోగి-నాల్గుఏండ్లక్రితము టీకాలువేసిరి.

నేను- అప్పుడేమైనా పుండ్లుపడినవా?

రోగి-చేయివాచినది రెండువారములు మంచ ములోనుండి లేవనేలేదు.

నేను- అప్పుడే యీమూర్ఛలు ప్రారంభించి నవి.

రోగి- టీకాలు వేయకపూర్వము నాకెప్పు
డను మూర్ఛలు రాలేదు. టీకాలు వేసిన
తరువాతనే మూర్ఛలు వచ్చినవి. నేడు
చాలామంది టీకాలవలననే దైహికమాన
సికబాధల ననుభవించుచున్నారు. టీకాలు
వేసినతరువాత చాలా కాలమునకు ఈ
రోగములు వచ్చుటచేత పైకిమాత్రము
ఈరెంటికిని (టీకాలకును రోగముల
కును) సంబంధము కానరాదు. కంటిలో
ఈరోగకారణములు విశదముగా కన
బడును. కాలికరోగములకు కారణములు
తెలియవని మందువైద్యము చెప్పును.
మందువైద్యమునకు కాలిక రోగములకు
కారణములు తెలియవు గాని కంటినే
చూచిన ప్రతివానికిని సామాన్యునకైనను
రోగకారణములు తెలియకపోవు.

దీనికి సమాధానమేమంటే, చేతికి వేసిన టీకాల
వలన, దేహములోని రక్తము విషముగా
మారిపోయింది టీకాలు వేసినచోట పడిన
పుండ్లనుండి చీమునురానిచ్చినయెడల లోపలి
మురికంతా బయటకు పోయేది. మురికిపోగా
రక్తము శుభ్రపడేది. లోపలేమీ మురికినిలవ
ఉండేదికాదు. మురుగు నిలవ ఉండక పోవుట
వలన కాలికరోగములు వచ్చినవికావు.
మందులతో పుండ్లను పరిపక్వము కాక
మునుపే మాన్పుటవలన మురుగులోపలనే
పేరుకొనిపోయినది.

కంటినిచూడగనే మూర్ఛలకు మూలకారణ
మైన రోగపదార్థము తలలో ఎడమచెవికి
వెనుకవైపున చేరినదనియు తెలుసుకొంటిని.
ఎడమచేతికి టీకాలు వేయుటమాత్రము విచి
త్రము. ఈరోగికి చేయు వైద్యము రోగ
పదార్థమును వెలుపలికి నెట్టివేయునదిగా
ఉండవలెను.

నెలపదిహేనురోజులు ప్రకృతి వైద్యముచేయ
గా ఎడమ చేతిమీదనాలుగు యేళ్ళక్రితముటీకాలు
వేసినచోటనే పుండ్లుపుట్టినవి. టీకాలు వేయ
గనే కూడా సరిగా ఈచోటనే పుండ్లు పడి
నవి. లోపలి మురుగంతా యీపుండ్లద్వారా
బయటకు వెళ్ళిపోయినది. రెండు మూడు
వారములున్నతరువాత ఈపుండ్లు వాటంత
టవే మానిపోయినవి. అప్పటినుండి ఆ మని
షికి మూర్ఛలేవియు లేవు. పెండ్లిచేసుకొని
పిల్లలతోను సుఖముగా ఉన్నారు. ప్రకృతి
వైద్యమంటే ఆయనకు ఎక్కువశ్రద్ధ. ఇతను
జన్మావధి రోగములతో తీసుకొనవలసినదే.
ఇతనికిరోగనష్ట సంతానము కల్గును. కాన
వారి వైద్యముప్రకారము సంతానము
లేకుండా చేయవలెను.

టీకాలు వేయుటచేతనే చాలామంది క్షయ,
ఎండుగజ్జి, పాండు, అంకిళ్లు కలుసుకొని
పోవుట, పక్షవాతము మొదలగు రోగము
లతో బాధపడుతున్నారు. టీకాలు వేయ
కూడదని వాదించు సంఘములు లెక్కలతో
సహా అనేక కేసులను ప్రచురిస్తున్నారు.

1913 సంవత్సరములో చికాగోలో మశూ
చికముతో చనిపోయిరి. చాలామంది టీకాల
వలన చనిపోయిరి. టీకాలువేసిన చాలా
కాలమునకు ప్రతిఫలములు కనబడుటచేత
టీకాలకును రోగములకును సంబంధము పైకి
కనబడదు. కంటిలోమాత్రము తూ, చా, లు
తప్పకుండా అన్నీ కనబడును.

టీకాలు వేసినతరువాత కనీనిక రంగుమారి నల్ల
పడుతుంది. అందులో ముఖ్యముగా జీర్ణమండ

లముల తెలుపుభాగములును చర్మమునకు సంబంధించిన భాగములును మరీ నల్లబడును. టీకాలు వేయగనే పుండ్లుపడి రసిగ, చీము కారిపోవును. పుండ్లుపడక చీముకారిపోయిన వారి కండ్లకన్న పుండ్లు పడనివారి కండ్లు మరీ నల్లగానుండును. దీనికి కారణమేమంటే- టీకాలు వేయగనే మురికి లోపలికి చేరుతున్నది. మిగిలిన రక్తమంతా కలుషితముగా నుండుటకై ప్రకృతి యీమందును బయటకు నెట్టును. ఇదీచీముద్వారా బయటకువచ్చును. టీకాలమురుగేగాక అదివఱకుదేహములోఉన్న మురుగుకూడా బయటకువచ్చును. ఇదివఱకే దేహము రోగపదార్థముతోనిండిఉంటే ప్రకృతి శక్తితగ్గిపోవుటచే ఈమురికిని బయటకు నెట్టలేదు. అందువలన లోపలనే పేరుకొనును. లోపలచేరిన మురుగు ప్రధానఅవయవముల సహితము పాడుచేయును. ప్రధానముగా జీర్ణమండలమునకు సంబంధించిన అవయవములు చర్మము చెడిపోవును.

ఒకతడవ టీకాలువేస్తే యింతగలభా జరుగుతుంటే శాస్త్రమను పేరుతో పదేపదే టీకాలు వేయించుకొను పెద్దమనుష్యుల గతి చెప్పనే అక్కరలేదు. టీకాలు మురుగు ఎక్కువచేరిన కొద్ది దీనిని నిరోధించుశక్తి దేహమునకు తగ్గిపోతుంది. ఒకటి రెండు తడవలు పుండ్లు పడి చీముకారినా మూడునాల్గు తడవలలో అసలు పుండ్లే పడవు. టీకాలువేయగనే పుండ్లు పడకయే మానిపోవును.

చికాగోలో ఒక ఆమెకు పదితడవలు టీకాలు వేసినారట పొంగలేదట. పొంగని కారణము చేత మరొక పర్యాయము వేసుకొంటేగాని బడులలోనికి రానీయమని నిర్బంధించినారు. ఈమెలో ఆపాదమస్తకము టీకారసముతోనే నిండిపోయినది. బహుశా మురుగు లేనిభాగమే ఉండదు.

లోగడచెప్పిన దంతా ఒక తడవ సింహావలోకనముచేద్దాము. టీకాలు వేయగనే పుండ్లుపడి చీముకారిపోయినవానిలోమురుగుతక్కువగనే ఉండి హానికూడాతక్కువగనే జరుగును. పుండ్లు పడక వేసినవి వేసినట్లుగనే మానువానిలో టీకాలమురుగు లోపలనే నిలవఉండి చెప్పలేనంత హానిజరుగును. నిర్బంధించి టీకాలు వేసిన అన్ని దేశములలోను కాలికరోగములు ఎక్కువైనవి. జీర్ణమండలమునకు సంబంధించిన అవయవములు టీకాలరసముతో చెడిపోవుటచే జీర్ణకోశ వ్యాధులును, చిన్న ప్రేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులును, Bronchi శ్వాసనాళమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు, గొంతులో పుట్టు వ్యాధులు, స్వరపేటికలో పుట్టు వ్యాధులుకూ వచ్చును. ఈ టీకాల వలననే గవదబిళ్లలునూ, పాండువ, క్షయ రోగము మొదలగు దుర్భర వ్యాధులును వచ్చుచున్నవి.

టీకాలవలన సర్పి వచ్చింది

1820 సంవత్సరములో ఫ్రాన్సు దేశస్థుడగు బ్రెటోనూ, సర్పియొక్క పుట్టు పూర్వోత్తరముల కనుగొనెను. ఇదైనను టీకాల విజృంభణము తరువాతనే వచ్చినది. చాలామంది పరిశోధకులు సర్పి యిప్పుడున్నంత తీవ్రముగా పుట్టినప్పుడు లేదనిఒప్పుకొనుచునేయున్నారు. మశూచికము రాకుండా టీకాలు వేసిన అన్ని దేశాలలోను సర్పి తీవ్రముగా నున్నది. టీకాలవలన ప్రజలలోని ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుటయే సర్పి తీవ్రముగా వచ్చుటకు కారణము.

టీకాలు వేసిన దేశములలోనే సర్పి ఉన్నదను మాటను మనము ఒప్పుకోక పోయినప్పటికిని సర్పి యిప్పుడున్నంత తీవ్రముగా నిర్బంధ టీకాలు వేయని రోజులలో లేదనుమాటను మాత్రము ఒప్పుకోక తప్పదు. టీకారసము జీర్ణావయవములలోని ఆమత్వచమునందును, గొంతులోను, (Larynx) స్వరపేటికయందును, Pharynx) ప్రధానముగా పేరుకొనుననికంటినిబట్టి చెప్పవచ్చును. ఈ అవయవములలోని ధాతు శక్తి తగ్గిపోవును. ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుటచే టీకారసము ఇచ్చుటచేరును. లోపలి మురుగును బయటకు నెట్టివేయు స్వభావము ప్రకృతికిఉన్నదిగాన రోగపదార్థము ఎక్కువగా చేరినపుడు ఈ అవయవములే జబ్బుపడును. అందువలననే సర్పివచ్చును. టీకారసములోని 'మైక్రోబియూ'లే సర్పిని కలిగించు సూక్ష్మ జీవులగును.

టీకాలు వేయకపోయినప్పటికిని సర్పివచ్చుట మనము చూచుచునే ఉన్నాము. నిజం చెప్పాలంటే సర్పియని నిర్ణయము చేసిన రోగములన్నియు సర్పికానేకావు. ఇంతకన్న తీవ్రమైన జబ్బులే సర్పివచ్చి బ్రతికారంటే నిజముగా అదృష్టమే. అందఱునూ టీకాలు వేయించుకొనే ఉంటారు. చివరకు జీవితకాలములో ఒకతడవైనా టీకాలు వేయించుకొనే ఉంటారు. టీకాలు వేసుకోని వారు వేయికి ఒకరైనా ఉండరు టీకాలు వేసుకొన్నవారే ఎక్కువమంది ఉండుటచేత వీరికి సర్పివచ్చి వీరు బయటకు విడుచుగాలిలో దోషము లుండుటచేత ఈగాలినే టీకాలు వేసుకోని వారుకూడా పీల్చుటచేత టీకాలు వేసుకోనివారికికూడా సర్పి వచ్చినదంటే ఆశ్చర్యమేమీలేదు. మూడునాల్గు తరముల వఱకూ యీటీకారసముయొక్క ప్రతిఫలములు కనబడునని చెప్పవచ్చు.

ఆరోగ్యవిషయములు అందరికినీ తెలియునని చెప్పుటకు వీలులేదు.

పెద్దమనుష్యులకు ఆరోగ్యము సంగతి తెలియదనేచెప్పాలి. ఇంతదురుసుగాఎందుకన్నారంటారా రేమో ఒకచిన్నకథచెప్పుతాను వినండి. చికాగోలో ఒక కోటీశ్వరుడు గలడు. వీరికి ఆ నగరములో ఒక డజను కాఫీ హోటళ్లు గలవు. అందులో పనిచేయువారందరును విధిగా టీకాలు వేయించుకొనవలెనని యీాయనగారు నిర్బంధించినారు. టీకాలు వేసుకొనని వారిని శిక్షించుటయు గలదు. తన (కాఫీ) దేవాలయములకు వచ్చు అతిథులకు మాత్రము తెల్లపంచదార, మైదాపిండి పదార్థముల నిచ్చుచుండవలసినదే. టీ, కాఫీ, మొదలగు పానీయాలు ఇచ్చుచుండవలసినదే. ఆ యజమాని బుద్ధిసూక్ష్మము టీకాలు వేసుకొనకపోతే రోగము వచ్చువఱకే పోయినది గాని అంతకు దాటిపోలేదు. టీకాలు వేసుకొనకపోతే చనిపోయేవారు చాలా కొద్దిమందే. తెల్లచక్కెర మైదాపిండితో చేసిన పదార్థముల తిని రోగములతో తీసుకొనేవారు చాలా ఎక్కువమంది ఉంటారు.

Arterio- Poliomyelities caused by vaccination

రెండు ఏండ్ల క్రితము టెక్సాస్‌నుండి ఒక మిత్రుడు జాబు వ్రాసినాడు. ఆ జాబులోని సంగతులు క్రింద పొందుపరుస్తున్నాను.

'ఆర్యా, మా మిత్రుని కథను మీకు తెలియచేస్తున్నాను. వీరికి ఇరువదిఒక సంవత్సరములు. ఈ యిరువది ఒక సంవత్సర

ముల నుండి యెప్పుడునూ జబ్బురాలేదు. చాలాబాగా ఆరోగ్యముగా ఉన్నాడు. ఒక తడవ మాత్రము (గవదబిళ్లలు) లేచినవి. మశూచికము వస్తుందేమోఅని భయముతో టీకాలు వేసుకొన్నాడు. దీనివలన రక్తమంతా కలుషితమై మేదోమజ్జాగళ జ్వరము వచ్చింది. ఈ జ్వరముతో కాళ్ళు చచ్చుబడి పోయినవి. మూత్రము కడ్డీ వేసితీయవలయును. ఎనిమాపైగాని జారదు. ఇచ్చటి వైద్యులందఱును నిరాశచెందిరి. రోగిని కదిలిస్తే ప్రాణభయముండునని మందు వైద్యులు చెప్పుచున్నారు. ఈ రోగినిగూర్చి మీ అభిప్రాయమేమి? మీ ఆసుపత్రికి చేర్చమనెదరా?

కొన్ని వేలమైళ్లు దాటిరావలసి వచ్చుటచేతను రోగి కదల్పవీలులేనిస్థితిలో నుండుటచేతనూ నాకు భయమేసినది. కదిలిస్తే ప్రాణభయము వచ్చునని చెప్పినప్పటికినీ యీ వైద్యమునందు నాకెక్కువ నమ్మకముండుటచే రోగిని తీసుకొని రమ్మని వ్రాశినాను. తీసికొని వచ్చారు. అధోభాగమంతా చచ్చుపడినది. కడ్డీ వేస్తేనేగాని మూత్రము జారీఅగుటలేదు. ఎనిమాచేసినగాని మలము జారుటలేదు. టీకారసమువలననే యీ రోగము వచ్చినప్పటికినీ మందువైద్యులు మాత్రము మూడునెలల క్రితము గుఱ్ఱముమీదనుండిపడుట యీరోగమునకు కారణముగా చెప్పినారు. గుఱ్ఱము మీదనుండి పడితే యీ రోగము వచ్చినదని రోగికి ఎప్పుడును నమ్మకములేదు. ఎందుకంటే ఈరోగి గొడ్లకాపరి యగుటచే తనకు చిన్నప్పటి నుండియు నింతకన్న పెద్దదెబ్బలే తగిలినవని చెప్పినాడు. రోగము కాలికము కాకపోవుటచేతనూ తరుణావస్థలోనే ఉండుటచేతను త్వరగానే నయమైనది. రెండునెలలైన తరువాత కాళ్లు స్వాధీనమైనవి. ఇంటికిపోవుటకు ప్రయత్నము చేసినాడు. నా బలవంతము మీద నింకాకొన్ని రోజులుండినాడు. రోగము పూర్తిగా నయమైనది. తరువాతసుఖముగా యింటికి వెళ్లినాడు.

అనుభవములు

అన్నిరోగములవలెనే మశూచికము కూడా దేహములోపల మురుగుచేరనిదేరాదు. దేహముమీద కనబడు పొక్కులన్నియు మురుగు బయటకు వచ్చుదోవలే. మశూచికము వచ్చినతరువాత లోపల నేవిధమైన రోగపదార్థము ఉండదు. అదంతా బయటకు పోవును. టీకాలు,మశూచికము రెంటిలోనూ మశూచికమే కోరతగ్గది. టీకాలవలన మురుగు లోనికి చేరును. మశూచికమువలన బయటకు పోవును.

ఇవన్నీ వ్యర్థప్రసంగములని మా స్నేహితులనవచ్చు. స్వంతవిషయము చెప్పితే నిజముగ నమ్మెదరేమోనని చెప్పుచున్నాను.

వంశానుగతముగా ఉన్నరోగములు మాలో పూర్తిగా ఉన్నపుడే మాపెద్దకుమారుడు కలిగినాడు. పుట్టినప్పుడు శిశువు 2½ పౌనులే ఉన్నాడు. (శిశువులు మామూలుగా ఉండవలసిన తూకము 6 పౌ.) ఈపిల్లవాడు బ్రతుకునని నాకిప్పటికిని ఆశలేదు. కళ్లుమాత్రము నలుపునీలముకలసిన వర్ణములో ఉండెను. చర్మముద్వారా బయటకువచ్చు మలినపదార్థమునంతను మందులతోనూ మాకులతోను లోపలనే అణచిపెట్టుటచే తెల్లగుడ్డు చుట్టునూ పొర ఉన్నది.

అయిదు, ఆరు ఏండ్లవఱకూ యీపిల్లవాడికి మామూలు జబ్బులన్నీ వచ్చినవి. రాని జబ్బే లేదు. ఈజబ్బుల నన్నిటినీ ప్రకృతివైద్యముతోనే నయముచేసినాము. గాని యే మందులూ పోయలేదు. టీకాలు వేయనే లేదు. ఒకరోజున ఒంటిమీద పొక్కులు కనపడినవి. మశూచికము అవునో కాదో నని మందు వైద్యులను పిలిచితిని. వారు మశూచికమేనని నిర్ధారణచేసినారు.

దీనికినీ ప్రకృతి వైద్యమునే చేసినాము. ఉపవాసముంచినాము. ఎనిమా చేసెడివారము. మామూలు జలప్రక్రియలను చేసెడివారము తడికట్లను మాత్రము తరచుగా వేసినాము. ఈ మామూలు ప్రక్రియలతో బాటు హోమియోపతి మందులను ఇచ్చినాము. పోత బాగా కనపడినది. తడికట్లనే ఎక్కువగా వేయుటచే జ్వరముతగ్గేఉన్నది. ఏమీ పెచ్చు పెరగలేదు. ఏమీకష్టములేకుండనే పొక్కులు చీముపోసి రసి కారిపోయినది.

నేను, నాభార్య, ఆమె చెల్లెలు ముగ్గురమూ ఎట్టి భయమూ లేక ఆపిల్లవాడివద్దనే ఉంటిమి. మాకేమీ టీకాలు వేయలేదు. ఏరోగమూ రాలేదు. ఈపిల్లవాడిని కనిపెట్టుకొని ఉన్నప్పటికినీ యేరోగము వస్తుందని భయమునూ లేదు.

ఈ తడికట్లవలన లోపలిమురుగు తేలికగా బయటకువచ్చినది. రోగమునకేమీ అభ్యంతరము పెట్టలేదు కాన మామూలు దోవనే సవ్యముగా వెడలిపోయినది. దేహముమీద రెండు మూడు మచ్చలే మిగిలినవి. మిగిలినవి అన్నీ నయమైనవి. ఆరెండు మచ్చలైననూ యిప్పుడు కాన్పించుటలేదు. లోపలి మురుగు పోవుటతో కళ్లరంగు కూడా మారినది. మశూచికము వచ్చి నయమైన తరువాత చాలా ఆరోగ్యముగా ఉన్నాడు. ఇప్పటివఱకూ యేమీ రోగము రొప్పే లేదు. నాకు తెలిసినంతవఱకూ ఆ చుట్టు ప్రక్కల ఎక్కడా మశూచికము లేదు. మశూచికము అంటుజాడ్యమేఅయితే యీ పిల్లవాడికి ఎక్కడినుండి వచ్చినది? ఆ పిల్లవాడితోనే ఉన్న వాళ్లకి మాకేమీ రాలేదు. అయితే యీ రోగము ఎందువలన వచ్చినదంటారేమో. వంశానుగతముగా మా యిద్దఱకును (నాకును, నాభార్యకును) గల రోగ ప్రవణతలే యీ పిల్లవాడికినీ వచ్చినవి. వానిలోని ప్రకృతి యీ మురుగునంతనూ రోగముద్వారా బయటకు పంపివేసినది.

నా రెండవ కుమారునికి కూడా జబ్బు వచ్చినది. ఏడాది నిండక పూర్వమే ఏదో మజ్జాగత జ్వరము వచ్చినది. వెన్నువిరగ తీసుకొని పోవుట యీ రోగమునకు సహజలక్షణము. లోగడ మాదిరిగనే మందు వైద్యులచే ఈ రోగమును నిర్ధారణ చేయించితిని. పెద్ద పిల్లవాని మాదిరే యీ పిల్లవానికిని ప్రకృతి వైద్యమునే చేసినాము. తొమ్మిది రోజులవఱకూ రోగము తీవ్రముగానే ఉన్నది. రెండు చెవులలోనుండి చీమువచ్చుట మొదలు పెట్టినది. నెత్తురూ వచ్చినది. పదకొండు రోజులైన తరువాత ఆహారము పెట్టినాము. ఈలోగా యేమీ యివ్వనే లేదు. పుల్లటి ఫలరసమును నీటితో కలిపి యిచ్చినాము. మా పెద్ద పిల్లవానికిని ఇదే ఆహారముగా ఇచ్చినాము

నెలాపదిహేను రోజులదాకా చీమూ

నెత్తురూ, అట్లనే వచ్చినది. దానినేమీ అభ్యంతర పెట్టలేదు. ఎక్కువగా వచ్చుటకు సాయపడినాము. రోగము రాకపూర్వము పిల్లవాడు కొద్దిగా మందముగా నుండేవాడు. రోగము నయమైనతరువాత బాగా చురుకుగానే ఉన్నాడు. పెద్దపిల్లవాడుకూడా రోగము వచ్చిపోయినతరువాత చురుకుగానే ఉన్నాడు.

ఈరోగులకే మందుఃపోస్తే అంతులేనన్ని జబ్బులువచ్చేవి. ఈజబ్బులకు మందులు వాడితే రోగులే బ్రతుకరు. ఒకవేళ బ్రతికిరాఅంటే పక్షవాతము, క్షయ తప్పకుండా రావలసినదే. కొన్ని సంవత్సరములకుకూడా బయటకు పోని రోగపదార్థమంతా కొన్ని రోజులలోనే బయటకుపోయింది.

మానవులు మాంసభక్షకులు కారు

శ్రీయుత నిమ్మరాజు చినవెంకటేశ్వర్లు

1. మాంసము తినెడు జంతువులకు పుట్టిన పిల్లలు వెంటనే కండ్లువిప్పి చూడలేవు. వారము పదిరోజులైన తరువాత కండ్లు తెరచి చూచును. ఈ దాఖలా కుక్కపిల్లలను పిల్లికూనలను పుట్టినప్పుడు మనము ప్రత్యక్షముగా చూడవచ్చును. మానవులకు పుట్టిన పిల్లలు వెంటనే కళ్లుతెరచి చూచెదరు. ఇందువల్ల మానవులు మాంసభక్షకులు కారని రుజువగుచున్నది.

2. మాంసమును తినుజంతువుల దంతములును నాలుకను పరీక్షించిన వాటివలె మానవుల దంతములుగాని నాలుకగాని పోలియుండలేదు.

3. మాంస భక్షక జంతువు లన్నియు మాంసమునే తినుచున్నవి గాని కొన్ని జంతువులు తినుటయు కొన్ని తినక పోవుటయు లేదు.

మానవుడు మాంసభక్షకుడే అయిన యెడల మానవు లందరును మాంసమును తినుటకు అలవాటు కలిగి యుండవలెను. అట్లు లేరు. మానవులలో కొందరు మాంసమును తినుట లేదు.

4. మాంసమును తినెడు జంతువులన్నియు సృష్టి మొదలు నేటివఱకు మాంసమునే తినుచున్నవి. గాని శాఖాహారము తినుటలేదు. ఎట్లన ఎన్ని కరువులువచ్చినను ఆకలిదహించుచున్నను పులి మొదలగు జంతువులు గడ్డిని తినవు.

5. గడ్డి తినెడు జంతువులన్నియు అనాదినుండి నేటివఱకు గడ్డినే తినుచున్నవి. గాని మాంస భక్షణ చేయుటలేదు. ఎట్లన పేగులు కాల్చు సంతటి ఆకలి కల్గినను ఎద్దులు, ఆవులు మొదలగునవి గడ్డినే తినునుగాని మాంసపు ముక్కలు తినవు.

సృష్టిరోజున పశుపక్షిమృగాదులకు ఏఆహారము సృజింపబడెనో అట్టి ఆహారమునే అవి నేటివఱకు తిని బ్రతుకుచున్నవి గాని వాటి ఆహారమునువదలి ఇతర ఆహారమునుముట్టుట లేదు.

ఏమి వినాశకాలము దాపరించినదో కాని

మానవుడు మాత్రము విపరీతబుద్ధియై ఈశ్వర శాసనము ధిక్కరించి తనకు నియమింపబడిన శాకాహారముచే తృప్తిచెందక ఇతరజంతువుల నోటివద్ద కూటికి అడ్డు తగులుచున్నాడు. తద్దోషము ఎన్నిజన్మలు వఱకు బాధించు చుండునో కదా?

6. చాకిరిచేయుటకుగాని బలము వచ్చుటకు గాని మాంసభక్షణ అవసరము లేదని రుజువు చేయుటకే ఎద్దులు దున్నలు మొదలగునవి గడ్డినే తినుచు దేహబలమును సంపాదించి అలివిమాలిన బరువులు మోయుచు రాత్రిం బగళ్ళు కష్టమైన పనులు చేయుచున్నవి. శరీరకండపుష్టి వచ్చుటకై మాంసభక్షణ అక్కరలేదని దాఖలా చూపుటకే ఏనుగులు గడ్డిని మాత్రమే తినుచు గొప్పగొప్పచెట్లను గూడ పెళ్ళగించగల బలము కల్గి పర్వతా కారముగా పెరిగి అమితమైన శరీరకండ పుష్టికలిగి మదించియున్నవి. ఇందువల్ల బలము వచ్చుటకుగాని శరీరకండపుష్టి కల్గుటకుగాని చాకిరి చేయుటకుగాని మాంసాహారము అవసరము లేదనియు ఎవరికి నియమించిన ఆహారము వారు తినుటచేతనే బలము కల్గు చున్నదని రుజువగు చున్నది.

7. పాపమన్నను వినక కోపమునిగినట్లు రోషమును గ్రక్కుచు విపరీత వాదనలు వాదించుచు మొండి పటుదలకల్గి ఎంతో ఆరాటముతో వ్యామోహముతో మాంసపు కండలు నమలుటకు కారణము బలపరా క్రమములు కల్గుననియె కదా! అటులైన యమదూతలతో గాని మృత్యువుతోగాని పోట్లాడి తప్పించుకో గలరేమో నను కొంటే పేరు విన్నంత మాత్రముననే గుండెలు పగిలి చచ్చుచున్నారు. సరే ఇది అలివికాదు. పక్ష వాతము కీళ్ళవాతము మొదలగు రోగముల బాధను తప్పించుకో గలరేమో ననుకొన్న కాళ్ళుచేతులు కదల్చలేనంత హీనులగు చున్నారు. అసలు ఈ పద్ధతికాదులె. శాకా హారమునే తినుచు వ్యాయామమువల్ల సంపాదించిన సామాన్య బలశాలురను ఓడించ గలరేమోనన్న చూచినంత మాత్రముననే భయపడుచున్నాడు. కండకుకండఎదురువేస్తేనే గాని వ్యవసాయపు పనులు చేయుటకు వీలు లేదేమోనన్న పశువులే బుద్ధి చెప్పుచున్నవి. పశువులేగాక శాకాహారులు గూడ వారి కంటె మిన్నగ పనులను చేయుచున్నవారు గలరు. ఎట్లాలోచించినను మాంసభక్షణవ్యర్థ మేయని స్పష్టమగు చున్నది. మాంసాహారము వల్ల వచ్చిన ఘనతేమియు లేదు. తెలివి తేటలలోగాని బలపరాక్రమములలో గాని సమస్త విషయములలోను శాకాహారులలోనే అనేకమంది ప్రపంచ పోగడ్తలను గడించిన వార లున్నారు. మాంసాహారులలోనే చాల తక్కువయనివినుచున్నాము. శాకభక్షణవల్ల సమస్త విషయములలోనే ప్రఖ్యాతి గాంచు టకు వీలుండగా ఘోరపాతకము తెచ్చు మాంసమును తిననేల? ఏ పాపము లేకుండ శాకాహారముతోనే తృప్తిపడి జీవించవచ్చునే! పాపరహితమైన మార్గమును వదలి రక్తపు కూటికి ఆసించి జంతువధ చేయుట ఘోర పాతకమై యున్నది. శాకాభక్షణవల్ల పాపము సంభవించునేమోననికదా మునీశ్వరులు పండిరాలిపోయిన ఆకులను, పండ్లను ఆహార ముగా చేసుకొని ఆకలిబాధ తీర్చుకొన్నట్లుగా కథలను వినుచున్నామే. ఇక మాంసభక్షణ

వల్ల ఎంతపాపము సంభవించునో కదా! జిహ్వను తృప్తిపరచుటకై భగవంతునిచే ప్రసాదింపబడిన శాకాహారమును తినవలె గాని మాంసమును తినరాదు. తియ్యని నేతి మిఠాయిని ఆరగింపుచుండు ఈగలు ఎగిరి వచ్చి అశుద్ధముమీద వ్రాలి నట్లు షడ్రసోపేతమగు పంచభక్ష్య పరవాన్నములతో గూడిన పరిశుభ్రమైన ఆరోగ్యకరమగు అన్నమును వదలి కొంపమునిగినట్లు ఉచ్చ, పెంట, చీమిడి, చీము, నెత్తురు శుక్లశోణితములతో గూడి చితచిత లాడుచు హేయమై సమస్త రోగములకు కారణమై చీదరబుట్టించు మాంసమును తినుటగూడ అంతియె.

మానవుడు చచ్చినచో బీనుగగుటంజేసి దరిం జేరవెరచి అపవిత్రముగ నెంచి అసహ్యపడి స్మశానములో పూడ్చుచున్నామే? అదే విధముగ జంతువుల ప్రాణము తీసిన పిదప జంతుకళేబరములు మాత్రము పీనుగులు కావా? అట్టి పీనుగులను పీకికొని తినుట కాసించు మానవులు గద్దలా! నక్కలా!

స్మశానములో పూడ్చవలసిన శవములను మానవులు తమ పొట్టలలో పూడ్చి స్మశానముగా నొనర్చుకొనుచున్నారు. ఎట్టివిచిత్రము! ఎంత అసహ్యము!

మాంసమును "నీచు" అని అందురు. నీచు తినువారు నీచులేకదా! మాంసమును తినువారు మనుష్య రూపముతోనున్న రాక్షసులని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. రాక్షసులకు భగవంతుడు విరోధియని తెలిసికొనవలెను.

ఈ లోకమున ఏ మానవుడు ఏయే జంతువుల మాంసమును తినియుండునో పరలోకమున వాని మాంసము ఆయాజంతువులు తినుటకై కనిపెట్టుకొని యుండునని స్మృతులు చెప్పుచున్నవి.

ప్రాణముగల జంతువులను వధించుటచేతనే మాంసము లభించుచున్నది. మాంసము కొఱకు జంతువులను వధించునప్పుడా కత్తి వ్రేటు తన దేహమునకు తగిలిన ఎంతబాధ కల్గునో అంతబాధ జంతువులకు ఉండును గదా యని తెలుసుకొని జంతుహింసనివారణకై పట్టుదలతో తీవ్రమైన ప్రచారము చేయుదురు గాక.

జీవరాసులన్నియు భగవంతుని స్వరూపములు. సకలప్రాణిహృదయములందు పరమేశ్వరుడు అంతర్యామియై తేజోరూపమున ప్రకాశించుచున్నాడు. దయాస్వరూపుడగు జగత్పిత సమస్త జీవులను సమాన ప్రేమతో చూచుచుండునుగాన జీవరాసు లన్నిటికి వీలైనంత వఱకు ఉపకారము చేయుటకే తీవ్రమైన శ్రద్ధ పూనెదరుగాక.

దేశాభ్యుదయానికి పునాది

"ఈసురోమని మనుషులుంటే - దేశ మేగతి బాగుపడునోయ్" అన్నాడొక మహానుభావుడు. అక్టోబరు పదో తారీఖున ఢిల్లీలో క్రిందటి సంవత్సరము జరిగిన ఆరోగ్యశాఖా మంత్రుల సభ ప్రారంభిస్తూ పండిట్ జవహర్‌లాల్ మహాశయుడూ యిదే అన్నాడు:—

"దేశాభ్యుదయానికి ప్రజారోగ్యమే పునాది. పునాది దిట్టంగా లేని నిర్మాణం నిలబడదు. మనం నిర్మించబోయే జాతీయ పునర్నిర్మాణ సౌధమూ ఈ పునాది కట్టుదిట్టంతోనే ప్రారంభించాలి. ప్రస్తుతం, మన ప్రజల్ని అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నాయి. వాటి కన్నిటికీ ప్రప్రథానం ప్రజారోగ్యం. మిగిలినవి కొంచెం ఆలస్యమైనా ఈ విషయంలో అశ్రద్ధ తగదు. ఇదివరలో ప్రభుత్వాధికారులు ఈ ముఖ్య విషయాన్ని, దీనితో తుల్యమైన విద్యా విషయాన్ని చాల నిర్లక్ష్యం చేసేరు. 'ప' మంటే 'డబ్బు లేద'నే వారు. పెద్ద మారణ యుద్ధాలు జరిగించడానికి డబ్బున్నప్పుడు. ప్రజల్ని పీడించే అనారోగ్యాన్ని ఎదుర్కోడానికి డబ్బు లేదంటే నేను నమ్మను. ప్రజారోగ్య సంరక్షణ భారం మహత్తరమైంది. పట్టణ ప్రజలకు కొన్ని సౌకర్యాలు కల్పించేరుగాని యథార్థంగా దేశసౌభాగ్యానికి మూలకందమైన రైతులంతా గ్రామాల్లోనే యుంటే, వారికెలాంటి సౌకర్యాలు లేవు. వీరి సముద్ధరణకు డబ్బు వెచ్చించడంలో వెనుదీయరాదు. వేలకొలది ఖర్చుచేసి వైద్యశాలలు నిర్మించడంకంటె అసలు వ్యాధులు రాకుండా చేయడానికి విశేషకృషి చేయాలి".

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం".

అని గత నవంబరు పత్రికలో కూడా చూసేం.

సైకోపతి

(సత్యమ్)

విషయములు జరిగిపోయి యెంతో కాలమైనప్పటికినీ వాటిలో గర్భితముగానున్న సత్యములవలన నిప్పటికినీ క్రొత్తగానే ఉంటాయి. రామాయణ, మహాభారతకథలు జరిగిపోయి వందలుసంవత్సరములు గడచినప్పటికినీ యీనాటి మానవుని ప్రలోభింపచేస్తున్న, కాంతా కాంచనాలు ఆనాటినుండీ వస్తున్నాయి గదా అనిపిస్తుంది. అయితే యీ ప్రలోభములకు వంగిపోయినవారు శిక్షననుభవించినదీ, లొంగనివారు ఏఔన్నత్యమును పొందినదీ తెలుసుకొనుటకు మనకు అచటే ఆధారములుగలవు. ఈఉభయ వర్గములవారి మానసిక వ్యవస్థలను గూర్చి, వారి నిర్ణయములనుగూర్చి, వారు పొందిన ఫలితములనుగూర్చి మహాకవులు చెప్పియే ఉన్నారు.

అత్తింటివారు, పుట్టింటివారు రోగగ్రస్తురాలైన తన్నుచూచి పరిచర్య చేయకపోయినప్పటికినీ విసుక్కొనకుండా తనపెనిమిటితనకు పరిచర్య చేస్తున్నాడుగదా అను ఇంగితము కలుగుటచే, తన పెనిమిటిచెప్పిన మాటలను నమ్మి తదనుకూలముగా సంచరించుటచే కుద

రదని వదలివేసిన అతిసారము, మలలు ఎంతత్వరగా నయమైనదీ తెలుపుటకు ఒక కథను వ్రాస్తాను. దాదాపు ఇరువది సంవత్సరములు గడచినప్పటికినీ అతిశయోక్తులు, అసత్యము చేయనని శపథముచేసి మరీ వ్రాస్తున్నాను.

రోగచరిత్ర చెప్పుటకు ముందు వారి ఆర్థిక వ్యవస్థనుగూర్చి రెండుముక్కలు వ్రాయాలి. సామాన్యమైన భూవసతిగల కుటుంబములో పుట్టాడు. తల్లిదండ్రులకు లేక లేక కలిగిన మగసంతానమగుటచే చాలాగారాబముగా పెరిగాడు. పదవయేడు రాకమునుపే తండ్రి కాలముచేసాడు. గారాబముగా పెరిగిన మగసంతానమగుటచేత తల్లి మందలించలేకపోయింది. శృంగారపురుషుడు అయినాడు గాని నాయకుడుమాత్రము కాలేదు. పేకాటలో ప్రవేశము చిక్కింది. దీనితో బాటు శృంగారనాయకుడు అగుతాడేమోనని అత్తవారు మూడురోజులలోనే ముహూర్తముపెట్టి నిషేకము కాజేశారు. నిషేకము జరిగి నాలుగు నెలలు గడచినవో లేదో, మాట పట్టింపువచ్చి అర్థరాత్రిపూట లేచివచ్చి తెనాలిలో నాజరుపేటలో పాడుపడినయింట్లో కాపురము పెట్టాడు. అప్పటికే ప్రవేశమున్న పేకాటతో, అయిదుఎకరముల మాగాణిపొలము ఆఖరు అయింది. క్రొత్తగావచ్చిన భార్యకా కుదరని మొండిరోగము వెంటబడింది. అనుకూలవతియగు తన భార్యను బ్రతికించుకొనుటకన్న తానుచేయగల ధర్మకార్యము మరొకటి లేదనుకొన్నాడు. భగవంతుడు తనకు పరీక్ష చేయుటకే యీ రోగిష్ఠి భార్యను తనకు ప్రాప్తింపచేసినాడనుకొన్నాడు.

ఇకను ఆమె అనుకొన్నదిగదా నేనేమో రోగిష్ఠిదానను, ఒకరిమీద ఆధారపడవలసిందేను. పుట్టింటివారికి అభిమానము ఉంటుందిగదా అంటే నాతండ్రి చిన్నప్పుడే చనిపోయినాడు. బ్రతికిఉన్న తల్లి మంచానబడింది. నాకామె చాకిరీ చెయ్యలేదు. పోతే పుట్టింటివద్దనున్న వెధవాడపడుచుకి అచ్చే సరిపోతుంది. ఇచటకు వచ్చి నాకు పరిచర్య చేయలేదు. పుట్టింటిలో ఉండుటే ఆమెకు ధర్మముకాని మరిదిదగ్గిర ఉండుట ఆమెకు మర్యాదకాదు.

ఇకపోతే నా అత్తింటివారిలో దానికి సహాయము చేసేవారులేరు.

ఇక తేలిందేమంటే నాకు వారు, వారికి నేనూను. నేనేమో వారికి సేవచేయలేను. వారిచేతనే సేవచేయించుకొంటున్నాను. వారు చెప్పినట్లు ఉండి వారికి అనుకూలముగా నడచుటకన్న నేను చేయతగ్గ మరొకమార్గము లేదు. నేనట్లు చేయకపోతే యీరోగిష్ఠిదాని ముఖము చూచేదెవరు? పరిచర్య చేసేదెవరు? నాకేమో యీ మొండిరోగము సంప్రాప్తమయింది. ఇందుకుగాను అన్నిరకాల రాజవైద్యాలు అయిపోయినాయి. మొండిదగు తొట్టివైద్యము మిగిలిపోయింది. యావజ్జీవము తావత్ చికిత్సగదా! ఈ త్రోవకూడా పోయిచూతాము. తొట్టివైద్యమనగానే జిహ్వాను కట్టవలెననుమాట గుర్తువస్తోంది. కష్టమైనా చేయకతప్పదు.

ఇకను ఆయన అనుకొన్నాడుగదా – ఇప్పటికి అందికలోని వైద్యాలన్నీ అయిపోయి. ఈ వైద్యమిత్రులందరు బ్రతుకుట చాలా దర్లభమంటున్నారు. "మొండిగురువుకు బండ

శిష్యుడని" ఈ కాలిక రోగాలన్నిటికీ తొట్టి వైద్యముకన్న మరొక మార్గము లేదు. వైద్యుడా దగ్గరగానే ఉన్నాడు. మందుఖర్చు లేదు. ఇంజక్షను ప్రసక్తియూ అంతకన్నా లేదు. వైద్యుడేమీ తీసికొనడట. పొట్టకు తిండి యెప్పుడైనా తప్పదాయె. తినే వస్తువులలో మార్పు చేస్తే సరిపోతుంది.

సరేనం వైద్యుని దగ్గరకు పోయినాను. ఆయన వచ్చి చూచినప్పుడి సంభాషణ—

వైద్యు — ఏమమ్మా నీ రోగమేమిటి?

రోగి— విరేచనములతో బాధపడుచున్నాను. అంతు పొంతూ లేదు.

వైద్యు —విసుకొంటేయెల్లా?

రోగి—ఏమి చేయమంటారు చాలాకాలము నుండి బాధపడుచున్నాను. రోగము నయమవుతుందా?

వైద్యుడు— తప్పకుండాను. నయముకాని రోగమున్నదటమ్మా?

రోగి—ఏమి చేయమంటారు?

వైద్యు—నామాట నమ్మాలి. నేను చెప్పినట్లు చేయాలి.

రోగి—తప్పకుండాను. చెప్పండి.

వైద్యుడు—ఒక్కొక్కటి 10 నిమిషాల పరిమితిగల రోజుకు రెండు చన్నీటి కటిస్నానములు. వరి భోజనము మానాలి. రోజుకు నాల్గు కొబ్బరి బొండములలోని నీళ్ళు త్రాగాలి. ఒక డజను తీపినారింజపండ్ల రసమును పుచ్చుకోవాలి. డజను మొదటి రోజునే తినలేకపోతే క్రమేపీ పెంచవచ్చు.

రోగి—ఎంతకాలము చేయాలి?

వైద్యు—ఈప్రకారము మూడు నెలలైనా చేయాలి. మొత్తమంతా ఒక సంవత్సరము పట్టుతుంది. పూర్వ వయస్సులో నున్నదానవు కాబట్టి తప్పకుండా నయమవుతుంది.

మూడు నెలలు గడచిన తరువాత

రోగి—ఏమండీ! విరేచనములు తగ్గినాయి. మలవ్యాధికూడా కనబడుట లేదు. వరి భోజనము చేయవచ్చునా?

వైద్యుడు— వెనుక చేసిన భోజనముతో పాటు పూటకు ఒక పచ్చి పొట్లకాయ తిను. ఒక నెలవరకు మిగిలిన క్రమమంతా మామూలేను.

(నెల తరువాత)

రోగి—ఏమండీ ఆకలి బాగా యున్నది. ఏమి తినమంటారు?

వైద్యుడు—ఒక పూటమాత్రము అన్నము కొద్దిగాను, ఉడకబెట్టినకూర యెక్కువగాను. మజ్జిగ వేసుకొనవచ్చును రెండు నెలలదాకా.

(తరువాత)

రోగి—ఓపిక లేకుండా ఉన్నది. కాళ్ళు తీసుకుపోతున్నాయి.

వైద్యుడు— రెండవ పూటకూడా తిను. స్నానము ఇంకా రెండు నెలలపాటు చేయి.

(తరువాత)

రోగి—తొమ్మిది నెలలలోనే రోగవిముక్తురాలనైనాను. సుఖముగా నున్నాను. మీరు చేసిన సహాయము మరచిపోను.

మహాత్మా గాంధిగారు ఉపవాసమును ఆపిన వెంటనే చెప్పినదేమనగా :

"నా మట్టిపట్టీని నాకు ఇయ్యండి". దానిని తీసికొని పొత్తికడుపునకు వేసికొనిరి.

శ్రీ రామకృష్ణా ప్రకృతి చికిత్సాలయము.

1946-47 సం॥రము వార్షిక నివేదిక

తోలుదొలుత గుంటూరుజిల్లా బాపట్ల తా॥ మర్రిపూడి గ్రామంలో 1933 సం॥ సముతో వైద్యరాజు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారిచే ఆశ్రమము స్థాపించబడినది. శ్రీ చెబ్రోలు రామపున్నయ్యగారి ప్రోత్సాహముచే వంగ వోలు తాలూకాలోని వమ్మెవరంలో స్థాపించ బడినది. అనంతరం బాపట్లకు మార్చబడినది. 1939 వ సంవత్సరమున పశ్చిమగోదావరి జిల్లా భీమవరమునకు మార్చబడినది. కీర్తి శేషులు శ్రీ అల్లూరి రామకృష్ణంరాజుగారి ఆధ్వర్యమున జయప్రదముగ ఆశ్రమము నడుపబడెను. యీ కాలములోనే శ్రీవారి యాజమాన్యమున గుంటూరుజిల్లా నకరికల్లు లోను పినకడిమిలోను ఆశ్రమమున స్థాపింప బడి నిర్విఘ్నముగా జరుపబడినవి. కారణాంత రములచే భీమవరంనుండి 1940 లో తాడే పల్లిగూడెం తాలూకా కేశవరము గ్రామ మునకు మార్చబడెను. అక్కడ 1944 వఱకు ఆశ్రమము సక్రమముగా జరుపబడినది. రోగులసంఖ్య దినదినాభివృద్ధి గాంచుటచేతను ఆశ్రమస్థలం చాలనందునను, సదరు ఆశ్రమము మరల భీమవరములో ప్రస్తుత ప్రదేశ మునకు 1944 జూలై నెలలో మార్చబడినది. ఉదారులైన ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులచే షుమారు య 30-0 ల మామిడితోట దాన పూర్వకముగా వ్రాసి యివ్వబడినది. 1945 అక్టోబరువఱకు చక్కని పర్ణకుటీరములోనే ఆశ్రమముయొక్క కార్యకలాపములు జరుప బడినవి. దైవవశాత్తు తుపానుకు కుటీరము లన్నియూ కూలిపోవుటచే రోగులకు కొద్ది శ్రమ కలిగినది. అప్పటినుండియు శాశ్వత కట్టడములు నిర్మించుటకు కృషిజరిగినది. కీర్తి శేషులైన కూనపరాజు పెదసోమరాజుగారు వారి సోదర సోదరీలయొక్క విరాళముచే 12 గురు రోగులుండుటకు వీలైన ఒక భవ నము గా, ఉదారమతులగు తదితర మిత్రుల యొక్క విరాళములచే అటువంటిదే మరి యొక భవనము నిర్మింపబడినది. గౌరిగన మూడి వాస్తవ్యులు కీర్తిశేషులు శ్రీ అల్లూరి వెంకట్రామరాజుగారి ధర్మపత్ని వెంకట సూర్యకాంతమ్మగారొసగిన రు 2400/- ల విరాళముతో ఒకచక్కని మంచినీటి కోనేరు త్రవ్వించడమయినది

ప్రస్తుతం ఆశ్రమములో నున్న 40 పర్ణకుటీర ములలో సుమారు 100 మంది రోగులుండు టకు వసతి గలదు.

ఈసంవత్సరములో ఆశ్రమములో ఉండి చికిత్స పొందిన రోగాలసంఖ్య ఈక్రింద వివరించిన ప్రకారము 490.

రోగము-సంఖ్య	రోగము-సంఖ్య
క్షయ-31	సుఖవ్యాధులు-20
మలబద్ధము-13	నంజు-6
శ్వేతకుసుమ-5	నరముల బలహీనత-9
కరిమేహము 13	హృదయవ్యాధి-33
సంధివాతము-12	చర్మవ్యాధులు-14
లివరుస్ప్లీనువ్యాధులు-7	రక్తక్షయము-6
జీర్ణాశయవ్రణము-5	మలేరియా-6
ప్రసవములు-11	వరిబీజము-1
నేత్రవ్యాధులు-12	ఋతుదోషములు-18
శ్వేత కుష్ఠు-2	గ్రహణి-7
కర్ణవ్యాధులు-2	గర్భవ్యాధులు-2
రక్తపుపోటు-3	ఆంత్రపతనము-2
పీనస-2	పుంస్త్వహీనము-2
ఎముక విరుగుట-1	రక్తప్రదరము-3

రోగము-సంఖ్య	రోగము-సంఖ్య
కుష్ఠు-17	ఉబ్బసము-26
శుక్లనష్టము-16	అతిమూత్రం-6
మూలవ్యాధి-3	బోదకాలు-6
పిచ్చి-22	అజీర్ణం-24
ఆసనగండమూల-5	హిస్టీరియా-12
పక్షవాతము-11	క్షయ-4
సన్నిపాతజ్వరము-7	స్థూల్యము-9
జలోదరము-4	తలనొప్పి-9
అస్థివ్యాధులు-3	మూత్రవ్యాధులు-12
కడుపునొప్పి-5	మూర్ఛ-3
గొంతురోగములు-2	[illegible]-2
జిగటవిరోచనములు-8	శ్వాసకోశవ్యాధి-1
పయోరియా-2	మ్రహాత్క-టినాడీ
తిమ్మిర్లు-5	దాహము-2

మొత్తం 472 + మరణించినవారిసంఖ్య 18=490

ఇవిగాక పరిసరగ్రామములలో వందలకొలది కలరా, మసూచికాది అంటువ్యాధులకు చికిత్స చేసియుంటిమి. యీ విషయములో శ్రీ రుద్రరాజు నరసింహరాజుగారి సేవకు కృతజ్ఞులము. ప్రత్యక్షముగా సలహా తీసుకొనిగాని, లేక ఉత్తర ప్రత్యుత్తరముల ద్వారా సలహాతీసుకొని చికిత్స జరుపుకొను రోగులు అనుదినము కనీసము ఇరువదిమంది యుందురు. సలహాలన్నియు ఉచితముగానే యివ్వబడుచున్నవి. ఇదియునుగాక బీదలకు వైద్యరుసుము లేకుండాను, నిరుపేదలవద్ద వైద్యరుసుము వసూలు చేయకపోవుటయేగాక వారి యాహారాదులు ఆశ్రమమే భరించుచున్నది.

పరిపూర్ణారోగ్యము చేకూరుటకు ఆశ్రమములోనుండి ఆరోగ్యమును పొందినవారి సంఖ్య 235.

బాలకులకు ఆరోగ్యాభివృద్ధి కలిగిన మీదట తొందరపడుటచే యింటికివెళ్ళి ఆరోగ్యవంతులైనవారి సంఖ్య 155.

చెప్పకుండా వెళ్ళినవారు [illegible] 82. మరణించినవారి సంఖ్య 18.

ఈ చికిత్సకు వచ్చినవారు [illegible] వైద్యులను నమ్మి "[illegible] శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ" అన్నట్లు ఈ వైద్యాలయమునకు వచ్చినవారే యని సభికులు గ్రహింతురుగాక! పై విధముగా 490 రోగులవద్దనుండి ఆశ్రమమునకు వైద్యరుసుముగా వసూలైన మొత్తం రు 6187-11-3

తొలైల అద్దెలు	రు 913-11-6
కుటీరపు అద్దెలు	రు 283-11-0
మొత్తం	రు 10 39- 1-9

ఈ మొత్తమును [illegible] మొత్తముతో భాగించి చూచినయెడల రోగి 1కి రు 21-0-0 ల వ్యయముతో సంపూర్ణారోగ్యము లభ్యమైనది.

సదరు 490 మంది రోగులు యీ ఆశ్రమములో ప్రవేశించకపూర్వము యితర వైద్యులకు ఖర్చుపెట్టిన సొమ్ము వారి స్టేటుమెంటు ప్రకారము రు 153930/- లు ఈ మొత్తం పై రోగులకు దాహరణా ప్రకారం రోగికి రు 315-0-0 వ్యయపడినప్పటికీ ఆరోగ్యము లభించలేదు. 1938 సం॥ వరకు రోగులవద్ద ఒకపైస కూడా వసూలు చేయలేదు. స్థాపించబడిన ఆశ్రమము లన్నియు నష్టముతోనే జరుపబడినవి. ఇప్పటికి సుమారు యీ వైద్యవ్యాప్తికిన్ని, పరిశోధనకున్నూ, శ్రీ డాక్టరుగారి స్వీతార్జితము రు 40,000/-లు వ్యయమైనవి. ధార్మిక దృష్టితో ఆశ్రమమును నడుపుచుండుట చే ఆర్థిక

ముగ చాలా వెనుకబడియున్నవి. యీ కారణముననే ఆశ్రమ నిర్వాహకులైన శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు భారతదేశీయుల ఆరోగ్యాభిమానములను చూరగొనిరి.

రోగుల చికిత్సచేయుటయే ఆశయముగాను, చికిత్స పొందినవారిని ఆదర్శమైనప్రకృతిధర్మ వ్యాపకులుగా తయారుచేయుట వీరి యుద్దేశ్యము.

రామచంద్రపురం తాలూకా కూళ్ళమల్లవరం లోని శ్రీ గౌతమీ ప్రకృతి చికిత్సాశ్రమ నిర్వాహకులైన శ్రీ చిట్టూరు వెంకట దుర్గాప్రకాశరావుగారున్ను, ఏలూరు తాలూకాలో కొవ్వలిలో స్వయంపోషక చికిత్సాశ్రమ స్థాపకులు శ్రీ వెలమాటి వెంకటేశ్వరరావుగారున్నూ, శ్రీయుత డాక్టరు రాజుగారి వద్ద చికిత్సా శిక్షణములు పొంది చేయుచున్న సేవయే వీరి యాదర్శ ఫలితము.

భావిలో ఈ ఆశ్రమ ఆశయములు

1. ప్రకృతి చికిత్సాశాలలను స్థాపించుట.
2. అంటువ్యాధులను నిర్మూలించుటకు పరిచారక దళములను తయారు చేయుట.
3. శాస్త్రీయ పరిశోధనలు చేయుట.
4. ప్రజా సామాన్యమునకు అందుబాటులో నుండులాగున వివిధరోగముల చికిత్సా కరపత్రములు ప్రచురించుట.
5. ఆశ్రమమును స్వయంపోషకముగా నడిపించుట.
6. మరికొన్ని శాశ్వతకట్టడములను నిర్మించుట.

ఈ యాశయము లన్నియు ఉదారవంతుల యొక్క విరాళములు లభించినంతనే కార్యరూపము దాల్చును. యిందునుగురించి సోదర బృందము అభివృద్ధికరమైన విషయములు సూచించినయెడల వాటిని నెరవేర్చుటకు ఆశ్రమమువారు సంతోషపూర్వకముగా ప్రయత్నించగలవారు.

చికిత్సాలయము జమా ఖర్చుల వివరము.

జములు:—వైద్యరుసుము 6437-11-3, తోట్లు అద్దెలు 913-11-6, కుటీరపుఅద్దెలు 2837-11-0 లోటు 4604-13-3; వెరశి జమ 14843-15-0

ఖర్చులు:—జీతములు 4500-0-0, పాకలకు 1726-7-9; ఆశ్రమము ఖర్చులు, బీదరోగులకు, ట్రీటుమెంటులు 8611-7-3; వెరశి ఖర్చులు 14843-15-0

బిల్డింగు కట్టుబడి జమా ఖర్చులు.

జములు:—విరాళములు కూనపరాజు సోమరాజుగారు వగయిరా దాతలవలన 14374-10-0; నోట్లువ్రాసి తెచ్చినబాకీలు 10549-11-0; లోటు 5298-13-10; వెరశిజములు 30223-2-10

ఖర్చులు:—భవనములకు కట్టుబడి యిటుకలీత కలప వగయిరాలక్రింద 30,223-2-10.

మొత్తములోటు 9903-11-1 డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు స్వంతఆస్తిని అమ్మి ఆశ్రమమునకు పెట్టిరి.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I. C. No. K9

ప్రకృతి

ఆగష్టు
1947
విడి పత్రిక
6 అణాలు

విషయసూచిక



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశితవైద్యం	4 8 0
సౌధప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉషఃపానము.	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము; కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఉప్పు	0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
ఆల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత సారాపీపా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాః శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
న్యాయధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి	0 10 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొరక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4,5,6,7. భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 6
ప్రాణాయామము	1 4 0
యోగాసనములు	2 0 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 8 0
మసూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0

వేదాంతము - ఇతరములు

హరివాసరము	0 6 0
మహారోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు 1,2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	రూ॥ 2 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	రూ॥ 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	రూ॥ 1 4 0
17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	రూ॥ 3 0 0

పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము.

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

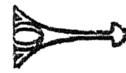
సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపాదకులు: డా. పుచ్చా వేంకటాత్రామయ్య, ఎన్.డి., డి.ఎమ్.

సంపుటము 29	బెజవాడ, ఆగష్టు 1947	సంచిక 18

ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన వ్యాసము లన్నియు ప్రకృతిలో వేయుటకు సంపాదకులచే సంతోషముతో స్వీకరింపబడును. వివిధ ప్రకృతి సంస్థలు చేయుచున్న కార్యక్రమములు కూడ అంగీకరింప బడును. ప్రకృతికి సంబంధించిన గ్రంథములను పంపుచో గ్రంథసమీక్ష ఈ పత్రిక యందు ముద్రింపబడును.

స్త్రీలకు వచ్చే నాడీవ్యాధులు



సంపాదకులు

నాడీవ్యాధులు స్త్రీలకూవస్తవి; పురుషులకూ వస్తవి పురుషుల కంటెగూడా స్త్రీలకే యీవ్యాధి తఱచుగా కనుపడుచున్నది.

కారణములు

వయస్సు వచ్చినప్పుడూ, మారినప్పుడుగూడా స్త్రీ దేహమునందు ఉపద్రవమైన మార్పులు వస్తవి. పురుషదేహమునందువలె గాక అతనిదేహములో మార్పులు క్రమక్రమముగా వస్తవి. అందువలన పురుషులకన్న స్త్రీలలో నాడీవ్యాధులు తఱచుగా కాన్పించుటకు హేతువగుచున్నది.

మొదటిఋతుదర్శనముతోనే స్త్రీ దేహములోని గ్రంథులయందు నూతనమగు కదలిక గలిగి జీవద్రవము లూరనారంభించును. గర్భధారణకాలమునందు అట్లే ఋతుధర్మ మాగిపోయి ఆద్రవ్యముతో దేహమునందలి గర్భస్థ పిండము వృద్ధిబొందును. అంతేగాక స్తనములును వృద్ధిబొంది క్షీరప్రదము లగుచున్నవి.

ప్రసవకాలమునందును, ప్రసవానంతరము శిశుపోషణ కాలమునను ఆమె దేహమునందు ఎన్నెన్నో మార్పులు గలుగుచున్నవి. ఇంతేగాక ఆమెయందలి యౌవనము సడలిపోయి వయస్సు మారు (మెనోఫోస్) కాలమునందును ఆమె ఋతుధర్మ మాగిపోవును. ఇతర గ్రంథులయందలి జీవద్రవములు ఊరుటఆగిపోవును. ఇందువలనను ఆమె నాడీమండలమందు ఎంతెంతో మార్పులు, తాకిడులు తగులును. ఎంతోమంది యీదెబ్బలకు తాళజాలక రోగగ్రస్తులై మరణించుట మనుకలదు. దీనికితోడు పురుషునకువలె స్త్రీ జననేంద్రియములు దేహము వెలుపటగాక లోపలయిమిడియున్నవి. పురుషుని అండములును, లింగమును దేహమునకు వెలుపటి సంచులలో నిమిడియున్నవి. స్త్రీయందలి గర్భాండములో ప్రేగుల మధ్య నున్నది. స్త్రీయందలి గర్భాశయము(యుటిరసును)గర్భవివరము (వెజీనాను) మలమూత్ర కోశములమధ్య చిక్కుకొనియున్నవి. మలమూత్రకోశములలోని దోషములు గర్భకోశమును, గర్భవివరము నుకలుషితమొనరించును. అంతేగాక గర్భకోశమునందలి దోషములవలన దేహమునందలి మురికిని బయటికి వెలువరించు మలమూత్రకోశములు చెడిపోయి రక్తము విషయుతమగుటకే తోడుపడును.

దీనికి దోడు అస్వాధీనమగు జీవితము, ఆరళ్లుపెట్టేఅత్త, నిత్యము పీడించేయింట జేరిన విధవాడబడుచు, వ్యభిచారకు జీవిత నియమంగా ఉండే భర్తయు, లభించెనా ఆమె మానసికవ్యాధుల మధ్య కృంగికృశింపవలసినదేగదా.

సూర్యకాంతి తగులనీయక చీకటి యిండ్లలో జీవింపవలసిన 'ఘోషా', మంచి చల్లనిగాలి తగులని యిరుకుయిండ్లు, కదలికలేని యింటిచాకిరి ఆమెను నాడీవ్యాధులకుతప్పక గురిచేయుచుండెను.

పితృసంపాదన వశమున సంక్రమించిన సవాయి, గనేరియా, శ్వాసాశయ, నాడీవ్యాధి ప్రవణ (డిస్పాజిషన్సు) వలన గూడ ఆమెకు నాడీవ్యాధులు దాపురించును.

లక్షణములు

నాడీవ్యాధి అనటంతోనే ఇతమిత్థమని పేర్కొనటానికి వీలుగాని అసంఖ్యాకములగు బాధలుగల వ్యాధియని చెప్పవలసియున్నది. ఆయుర్వేదముగూడా 'అసీతి' 80 వాతము లనుచున్నది. ఉన్మాద సహస్రాణిఅని యుండనేయున్నది గదా.

1. నాడీవ్యధ:–దీనిని యింగ్లీషులో న్యూరస్తీనియా అందురు. ఇందు ఉండే లక్షణాలు యివి – పాదములు, చేతులులోని నాడులు లాగినట్లు, తలనొప్పి, కణతలలోనూ కన్నులలోను బాధలు, దేహములో యేదో ఒక భాగమున యేదోబాధ, అమిత నీరసము, ఆకలి లేకుండుట, అన్నహితవు లేకుండుట, లేక మితిమీరినతిండి యందు యిచ్ఛ, మొదలగునవి.

2. దిగులు (హైపోకాండ్రియా) తను ఆరోగ్యమును కోలుపోయినట్లు, యింక యెప్పటికి ఆరోగ్యము తిరిగిరాదనే నిరాశ. తనయందు అందరికి అనాదరణ అనే నమ్మిక. తనకు శక్తికిమిగిలిన పని వలన ఆరోగ్యము చెడిపోవుచున్న దను నమ్మిక– ఈనమ్మికకు కారణము లేక పోలేదు. ఆమె చేయు పని యెక్కువై ఆమెకు రోగము రావటంలేదు. రోగముండుట వలననే యెంత తక్కువ పనిచేసినా ఆమెశక్తి ఆ పనివలన అలసిపోతూ ఉంటుంది. దీనికి ఒకటే కారణము– మెదడు, నాడీమండములు సున్నితమైనవి. వానిలోనికి ఆహారముగా పోయే రక్తము నిర్మలంగా ఉంటే అవి బాగాపనిచేసవి– కాక మలినమైన రక్తమే మెడతెగక మెదడుకూ నాడీమండలానికీ వెళ్లుతూఉంటే అవి త్వరలో బడలిపోతూ ఉంటవి. అందువలననే ఆ రోగి తాను పని చేయుటవలననే రోగం యెక్కువ అవుతున్నా దనుకుంటుంది.

హిస్టీరియా

యోషాపస్మారము– దీనికే హిస్టీరియా అనిగూడా అంటారు– ఈ రోగము రెండు విధాలుగావస్తుంది. మలమూత్ర స్వేదములు తిన్నగా వెడలకుండుటయు, తిన్ననిఆహారము లభింపకుండుటయు, నిర్మలమైన గాలియు, సూర్యకాంతియు, దేహమునకు తగిన కనిపాటలును, లేకుండుటయు; యీ మొదలగు దైహికకారణాలవల్ల వచ్చే హిస్టీరియా ఒక రకము. హిస్టీరియా మానసిక ప్రకృతివలన వచ్చే హిస్టీరియా యింకొకరకము. ఈ రకము మనుష్యులకు దేహము మీదికియెన్నియేండ్లువచ్చినాచిన్న పిల్లలవలె యెల్లప్పుడూ యెవరో తననుగురించి శ్రద్ధ తీసుకోవలెనని కోరుతూ ఉంటారు– ఎవరన్నా శ్రద్ధతీసుంకుటే యింకా యెక్కువగా మారాము చేస్తారు. శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే శ్రద్ధతీసుకునేందుకు యేవోబాధలు నటిస్తారు. ఏడుస్తారు– మూర్ఛపోయినట్లు నటిస్తారు. ఇదే పోను పోను అలవాటై చివర చివరకు వారికి తెలియకుండానే, మూర్ఛ, నాట్యము, నవ్వు యేడుపూ మొదలైనవి వస్తవి. ఈ రెండవరకము వ్యాధి వచ్చినవారికి యిక నయంకాదు. వారికి యెన్నియేండ్లు వచ్చినా పాపాయిలుగానే ఉంటారు.

దేహసంబంధమైన హిస్టీరియా మాత్రము ఆ యా కారణాలకు చికిత్సచేసికుదిరి స్తేనయమౌతుంది.

చికిత్స

నాడీవ్యాధి రోగి తనకేగాక ఆమె చుట్టములకుగూడ ఒక పీడగా ఉంటుంది. ఆమెకు సుఖంగా ఉండదు. అసంగత్తే చెప్పి ఆమె తోడివారిని విసిగించి పీడిస్తూఉంటుంది. అయితే ఆమె మోసము చేస్తోందనిగాని లేని రోగము ఉన్నట్లు నటిస్తోందనిగాని భావింప రాదు. ఆమె కా బాధలన్నీ తప్ప

కుండా ఉంటవి. ఆబాధలనుండి తప్పించుకొని యెట్లా బ్రతుకు దామా అనే ఆమె పరితపిస్తూం టుంది. అలోపతి డాక్టర్లు చెప్పి ఉనట్లు ఆబాధలన్నీ పొరపాటు భావనచేత వచ్చినవిగావు. ఈ విధంగా చుట్టాలు ఆప్తులు అను కొని ఆమెకు ఉపచరింపకపోతే ఆమెరోగము మరీ యెక్కువఅవు తుంది.

ఆబాధలకు ఆమెను నిందించి లాభములేదు. కొంతవరకు తల్లి దండ్రులు, ప్రవర్తన దిద్దేవారిని నిందింపవచ్చును. ఏమంటే చిన్న తనములో జీవితమును గురించి బాధ్యతలనుగురించిబిడ్డలకుసరిగా నేర్పుకొనక వారుకోరినకోర్కెల నెల్ల తీరుస్తూ ఉన్నందువలననే వారికి పాపాయితనం యెన్నిసంవ త్సరాలు వచ్చినా వదలదు. అదీ గాక తాముగా నాడీవ్యాధులతో, తలనొప్పితోనూ చికాకుతోనూ బాధపడే తల్లిదండ్రులు బిడ్డలకు ఏవిధంగా మంచి నడవడి నేర్పు తారు?

నాడీవ్యాధులు ముదిరితే నయం కావటం చాలాకష్టము. నాడులలో యేదోబాధ ఉందని తెలియటం తోనే జాగ్రత్తగల వైద్యునిచేత చికిత్సచేయించాలి అప్పుడు రోగి తోడుపాటు సంపూర్ణముగా లభిం చిన తప్పకుండా రోగము నయ మౌతుంది. ఆమెకు మానసికోద్రే కాలవల్ల దేహమురోగాలు వస్త వనిచెప్పి నమ్మేనట్లు చేయవలెను. కోపమువలన నాడులలో వణకు, భయమువలన గుండెదడ, అసూ యవలన వికారము మొదలగు దైహికావస్థలు వస్తవని ఆమెకు చూపించి ఆ యా ఉద్రేకాలుఆమె పొందకుండా జాగ్రత్త చేయ వలెను-

ఏదో రోగము వచ్చినట్లు నటించి తాను న్యాయముగా చేయవలసిన పనిగూడ చేయకుండా తప్పించు కుంటే పోతుందనే ఆత్మవంచనకు లోనుగాక, తన శక్తికొలది తాను చేయక తప్పనిపనులనైనను చేసి తీరవలెననే పట్టుదలతో చేస్తూ ఉంటే, క్రమ క్రమంగా దేహ శక్తులు వృద్ధిపొంది మానసిక, నాడీ వ్యాధులు అంతరిస్తవి. ఈ సంగతి ఆమె స్వయముగా తెలుసు కొంటేనే మేలుకలుగుతుంది. కాసకూ కూసకూ కోపాన్నీ, భయాన్నీ, అసూయనూ పెంచుకో కుండా ఓర్పుగలిగియుండుట నేర్చు కొనవలెను.

దీనికితోడు పప్పులు, దుంప కూరలు, పిండివంటలు తినుట మానివేయవలెను అన్నము కొంచెము తగ్గించి తినవలెను- కూరలు ఎక్కువగా తినవలెను. శక్తిగలిగిన మేరకు రసయుతము లగు నారింజ, బత్తాయి, కమలా, ద్రాక్ష, జలదారు, ఆలుబఖారా మొదలగు పండ్లు తిని ఆకలినితీర్చు కొనుచుండవలెను.

మలబద్ధకమున్న యెడల యెనిమా చేసుకొని తీరవలెను. ఉదయము నందును సాయంకాలమునందును ఆరుబయట గాలిలోనూ, యెండ లోనూ తిరుగుట అలవాటు చేసు కోవలెను. ఉదరమునందు మితి తప్పిన వేడియుండునుగాన దినము నకు 2, 3 కటి లింగ స్నానములు వైద్యునిసలహా తీసుకొని చేయుట యును మంచిది. రాత్రులు జాగ రణముచేయక, పగటివేళ నిద్ర పోక నియమముగా జీవింపవలెను. ఉద్రేకము గలిగించే కారము, మిరియము, ఆవ, మసాల, చిన్నఉల్లి, కాఫీ టీ, పొగాకు, సిగరెట్టు మొదలగు దురభ్యాసము లున్న మానవలెను. ప్రయత్నముతో వీనిని దరికిచేరనీయరాదు. బాధో పశమనమునకై కొందరు మార్ఫి యా, నల్లమందు, బ్రోమిడ్ మొదలగు మందులను అలవాటు చేయుదురు. వీని నాడుకవలన తాత్కాలికమును కృత్రిమమును అగు ఉపశాంతి కనుపడును. అదే కాలములో నాడీమండలము ఈ మందులచే మరింత వడిగా పాడ గును. కాన బాధ శాంతింపజేయు టకై యీవిషాలను వాడరాదు. ఆరోగ్య నియమములను పాటించి తగినంత వ్యాయామమును,దానికి తగినట్లు విశ్రాంతియు తీసుకొను చుండవలెను. ఇట్టిరోగులకు నేను సుందరకాండయో, భగవద్గీతయో చదివించుచుందును. దానివలన వారి మనస్సు తత్తత్కాలము లలో వాని స్వంతదేహబాధల

258 పేజి చూడుడు

జి. బి. షా. 91 వ జన్మదినము

జగద్విఖ్యాత కవి, నాటకకర్త, జార్జిబెర్నార్డ్ షాకు 91 సంవత్సరములు నిండినవి. పత్రిక ప్రతినిధి ఆయనను సమీపించి అడిగినప్పుడు ఆయన యిట్లు చెప్పెను. "నేను తప్పకుండా నూరేళ్లు జీవిస్తాను. ఒక మనిషి 300 యేండ్లు జీవిస్తేగాని పరిపక్వావస్థ రాదు. 150 సంవత్సరాలు లోకంలో విషయాలు తెలుసుకునేందుకే పట్టుతుంది ఇంకొక 150 సంవత్సరాలు జీవిస్తే వానిని అమలులో పెట్టేందుకు సరిపోతుంది."

పత్రికా ప్రతినిధి అడిగాడు :—

"అప్పటికి చూపు తిన్నగా కనుపడదు. చెవులు వినపడవు. ఇంద్రియాలు వాటి వాటి పనులు చేయవు మనస్సు నిర్మలత్వమును కోలుపోతుంది గదా. అంత వయస్సు జీవింప నేల గోరుచున్నారు."

బెర్నార్డుషా యిలా అన్నాడు:—

"తనకు ముదిమి, చావు వస్తుందని మననము చేసి మనుష్యులు ముదిమిని, చావును పొందుతున్నారు. అజరామరత్వాన్ని మననంచేస్తే అజరామరత్వాన్నే పొందుతారు."

ఈ వాక్యములు పాశ్చాత్యపత్రికా ప్రతినిధికి అర్థం కాకపోవచ్చు. మన భారతీయులకు యీ విషయాలలో నమ్మిక కలిగించే వాక్యములు మన గ్రంథములలో కుప్ప తెప్పలుగా నున్నవి. 'స్వచ్ఛంద' మరణము గలవారు భీష్మాదులున్నారు. చిరంజీవులు ఆంజనేయ, మార్కండేయాదులున్నారు.

భౌతికముగా గూడా మానవుడు జీవింపవలసినంత కాలము జీవింపకుండా దుష్టాహార పానీయాలు, దుష్ట సంకల్పాలు, కోపాది ఉద్రేకాలు, అకాల, అతిమాత్ర సంగమము, శోకమోహాలు అతన్ని బలవంతాన ముసలివానిగాను, మృతునిగాను చేస్తున్నవి. మనిషి పనివలను చదువు వలన ఆలోచన వలన కంటె, చికాకు, దిగులు, ఆందోళన, తొందర మొదలగు వాని వలన రోగ గ్రస్థుడగుచున్నాడు ఈ సంగతులు షాకు తెలుసు.



బెర్నార్డుషా

అతడు ప్రతిదినము చీకటితో నిద్ర లేస్తాడు. నడక నడిచి వస్తాడు వయస్సులో ఉండగా వ్యాయామము గూడ చేసేవాడు. సారాయి త్రాగడు. మాంసము తినడు. రాత్రి జాగరణము చేయడు. ఇవి యన్నియు అతని ఆయురారోగ్యములను పెంపుచేయుచున్నవి.

కొందరికి దేహశక్తులే వృద్ధి పొందుతై. బెజవాడ లక్షణా పహిల్వాన్, హీరో శేషగిరిరావు, శాండో రామమూర్తి, యూజియన్ శాండో మొదలగు వారు. కొందరికి మానసిక శక్తులు వృద్ధిబొంధుతై. ఆచార్య శంకరస్వాములు, వివేకానంద, గోఖలే, మొదలగువారు. ఈ తరగతిలోనే గాకపోయినా ఆరోగ్యం లేకుండా జీవించే కవీశ్వరు లున్నారు. వీరు దేహారోగ్యమును గురించి శ్రద్ధ తీసుకోరు. చిలకమర్తి వారు కందుకూరివారు, వడ్డాదివారు, మాధవపెద్దివారు, ఏటుకూరి వారు, పుచ్చావారు యీ తెగలో వారు ఇలా కాకుండా దేహాన్నీ, మనస్సునూ

258 పేజీ చూడుడు.

ఆకుకూరలు → సంపాదకులు

ఆకుకూరలయందు సేంద్రియము లగు లోహములు మెండుగా నుండును-దీనికి కారణమేమనగా:- ప్రతియాకునకు రెండువైపులను వెలుతురు, గాలి, సూర్యకాంతియు తగులును. ఎండలోనూ గాలి లోనూ తిరిగి పనిపాటలు చేసు కొని జీవించువారికి ఆకుకూరలు తినకున్నను వారి దేహములకు కావలసిన సేంద్రియములగు లోహములు పంచభూతములనుండి సూటిగనే వారికి లభించును, అట్టి వారు ఆకు కూరలు తినకున్నను వారి యారోగ్యమున కెట్టిలోటును సంభవింపదు. మనమనుకుంటాము, "ఈపనిచేసేవారంతా యేమి ఆకు కూరలు తింటున్నారు? వారు దృఢముగను ఆరోగ్యముగను బహుకాలం జీవించుటలేదా? ఈ ఆకులు మనముమాత్రం యెందుకు తినాలి." అని. అనిజమే, పాటకపు జనమువలె కేవలమగు జీవనము చేసేవారికి ఆకుకూరలతో పనే లేదు. దినమంతయు జల్లని చోట కూర్చుండు వారికిని, పని పాటలు చేయనివారికిని, సర్వదా వ్రాత యందును చదువులందు గడపు వారికిని కావలసిన సజీవములు సేంద్రియములు నగు లోహములు శాకములనుండియే లభింపవలసి యున్నది. అందుకనియే కూర గాయలతో దేహానికి కావలసిన సేంద్రియ లవణములను సంపాదించు కొనవలసియున్నది. ఆకులు నిజానికి మనుష్యాహారము కాదు. అయితే అసహజమైన జీవనముతో కాలక్షేపము చేయువారికి ఆకులు మితముగా వాడిన ఉపయోగకరముగా నుండును.

అంతేగాక చిరకాలముగా పొట్టలను తిండిపోతుతనము వలన పెంచుకొని గట్టిఆహారముదేహము భరింపక వచ్చిన రోగములలో అన్నానికి తోడుగా పొట్టను నింపుటకు ఆకులను వాడుట మంచిది మధుమేహము, ఆమవాతము, పక్షవాతము, మేదోవృద్ధి (ఒబెసిటీ) మొదలగు కర్బను హైడ్రోజనములు (పిండి, శర్కర)యెక్కువ తినుటచే కలిగే వ్యాధులందెల్ల కొంతకాలము అన్నము మాని ఆకుకూరలను, కాయగూరలను తినిపించుచుందును.

కేవలం ఆకు కూరలే నేనెప్పుడూ యెవరిచేతా తినిపించలేదు. ఆకు కూరలతోనే అన్ని రోగాలు పారిపోతాయి అనికూడా నేను చెప్పవలచలేదు ఆకుకూరలకన్న అన్నివిధాలా కాయగూరలే మంచివి. కాయగూరలు సంపాదింపలేని వారికే ఆకుకూరలు.

ఈక్రింద వివిధ శాకముల ఆహార విలువ తెలిపే పట్టిక యిచ్చుచున్నాను. వేయింట భాగములు

	జలము	మాంసకృత్తు	చమురు	లోహము	పిప్పి	కర్బను హైడ్రజములు
తోటకూర లేతది	858	49	5	31	—	57
,, ముదురు	850	30	3	36	—	81
కాబేజీ	902	18	1	6	1	63
తోటబచ్చలి	823	58	10	22	—	87
నీటిబచ్చలి	892	29	2	22	—	55
మట్టుబచ్చలి	917	19	9	15	—	40
అవిశ	731	84	14	31	22	118
ములగ ఆకు	750	67	17	23	9	134
మెంతికూర	811	49	9	16	10	98
వెదురు ఇగురు	871	39	1	14	—	75
శనగ ఇగురు	778	70	14	21	—	117
శనగ ఆకు	606	82	5	35	—	272
ఆవ ఆకు	849	51	4	15	—	71
పొన్నగంటి	774	50	7	25	—	144
కామంచి ఆకు	821	59	10	21	—	89

మున్నంగి ఆకు	833	51	5	28	—	83
గోగు	862	17	11	10	—	10

ఆకు కూరలలో గూడా నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందు వలన ఆకుకూరలన్నియు సామాన్యముగా మల మూత్రాలను వెలువరించుటకు సహాయ పడును. చిర్రి, బొద్ది, పొన్నగంటి, చిలక తోటకూర, పుల్లబచ్చలి, గలిజేరు, పాల, మొదలగు ఆకుకూరల యందు నీరెంత యున్నను వీనిని తిన్నతరువాత జీర్ణక్రియ యందు దేహ ద్రవములు ఎక్కువగా వ్యయమగుటవలన వేడిచేయును. చక్రవర్తి కూర, పెరుగుతోట కూర, బచ్చలి మొదలగునవి వేడిని తగ్గించుటకు తోడుపడును. ఇందులో కూడ గొయ్యకూర అని పిలువబడే గొయ్య తోటకూర యందు కొంచెము వేడిచేయు గుణ మున్నది. అవిశ, ములగ ఆకు, కామంచి ఆకు,ఆవ మొదలగు ఆకులెల్ల ఉపద్రవమైన వేడిచేయును. ఇవి దేహమునందు అదివరకే జల ధాతువు ఎక్కువగా నున్నవారికి ఉపయోగించును. శుక్లనష్టము, క్షయ మొదలగునవి గలవారికి దేహమునందు అదివరకే జల ధాతువు హరించి యున్నవారికి పనికిరావు.

ఆకుకూరలలోని కెల్ల గోంగూరను చిరకాలమునుండి ఆయుర్వేద వైద్యులు అపథ్య వస్తువుగనే పేర్కొనుచున్నారు. ఇందులో నరాలకు ఉద్రేకము కలిగించే గుణమున్నది. తెల్లగోగు ఆకులను తేయాకువలె కషాయమును తీసి పాలు పంచదార వేసి లోనికి పుచ్చుకొని చూచిన యెడల ఆ రాత్రియందు నిదుర చెడిపోవును. కనుక ఇందు టీ యందున్న టానిక్ వంటి విషమేదో ఉన్నదని తోచుచున్నది. అందువలననే మనవారు దీనిని వేయించి నిలువయుంచి దానియందలి విషాన్ని తగ్గించి పచ్చడిగా వాడుచున్నారు.

మిగిలిన కూరలలో నెన్నోకూరల ఆహార విలువలు యింకను రిసర్చి చేసి తెలిసికొనవలసి యున్నవి. మనవారిచే పంచ శాకములు ఆరోగ్య పదములని చెప్పబడుచున్నది చిర్రికూర, బొద్దికూర, పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తికూర, పాలకూర. వీనియొక్క ఆహారవిలువలో ఒక్క పొన్నగంటికిమాత్రమే పై జాబితా యిచ్చియున్నాను. మిగిలిన వానియందలి ఆహారవిలువలు ఇంకముందు తెలిసికొనవలెను. ఈలోపుగా మనము వీనిని వాడుకొని ఫలితములు పొందవచ్చును. ఒక్క చక్రవర్తి తప్పితే మిగతావన్నియు కొద్దిగా వేడిచేసేవి. తమదేహానికి అపకారము చేసే కూరలేవో ఎవరికి వారే సరి చూచుకోవలెనుగాని యిందులో వ్రాశాముగదా అని వాడుకోవద్దు. కాబేజీని గురించి ఒక ముక్క వ్రాస్తాను.

ఇందులో ఆహారపు విలువ తోటకూరలోకంటె ఎక్కువ లేదు. ఇందులో ఉండే లోహముగూడా మనదేశములో ఉండే ఆకుకూరలలో దేనికన్నను తక్కువయేను. కాబేజీ మీద పెట్టేడబ్బు శుష్కదండుగ-రుచిచూచినా యే ఆకు కూరలోనైనా యింతమాత్రపు రుచి ఉండనే ఉంటుంది. కనుక కాబేజీని భాగ్యవంతులకుఉంచండి. ఆరోగ్యముకొరకు ఇతర దేశవాళీ కూరలను వాడండి. ఒక్కసంగతి మరచిపోవద్దు. బలముగల ఆహారము కావలసినవారికి ఆకుకూరలు సహాయపడవు. రోగము తగ్గించటానికి, తిండి ఎక్కువై రోగాలు వచ్చిన వారికి నివి సహాయ పడతవి.

ఆకుకూరల వంట

ఆకుకూరలను వండినప్పుడవి చిముడకుండు నంతవరకే ఉడుకనీయవలెను. బచ్చలి, పెరుగుతోటకూరలను ఎక్కువగా వండినప్పుడవి జిగురుగానుండుట అందరెరింగినదే. అందువలన, అట్టి పదార్థములు తినినప్పుడు మలబద్ధకము తగ్గక పోగా ఎక్కువగుటయును కద్దు. ఆకుకూరలు మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుతవి అని శాస్త్రము చెప్పుతుంది. ఆకుకూరలు వాడితే ప్రత్యక్షముగా మలబద్ధకము కలుగుట మనము చూస్తాము. కారణము బహుసహజమైనది. ఆకులు కరుకుగా ఉండగా తింటే అన్నములో ఉన్న జిగురు

యొక్క శాతపరిమితి (పర్సంటేజి) ని తగ్గిస్తుంది. అందువలన తినిన పదార్థము ప్రేగులలో చిక్కుకొని పోక వెడలించుటకు సహాయపడ పలెను. వంటవిషయానికి సంబంధించిన యీ స్వల్ప సూత్రము తెలియనిచో ఆకు కూరలవలన లాభింపవలసిన సుగుణాలు లభింపకుండా పోతవి.

అందువలన ఆకుకూరలను వంటకు తయారు చేయుటకు ముందు-

1. రంధ్రములు పడిన ఆకులను తీసివేయవలెను.

2. సన్న పురుగులు, గుడ్లు ఉన్న ఆకులు తీసివేయవలెను.

3. ముందుగనే ఆకులమీదమన్ను ఇసుకపోవుటకు చన్నీటితో కడుగవలెను.

4. సాధ్యమైనంత వరకు తరుగకుండనే ఆకులను వంటకు సిద్ధము చేయవలెను.

5. కొయ్యతోటకూర తీగెకూరలను తరుగక తప్పదు. గనుక సాధ్యమైనంత పెద్ద బొత్తులుగా తరుగవలెను.

కూరలను సాధ్యమైనంత తక్కువ నీటితో ఉడుకనీయవలెను. కూర ఉడికిననీటిని వంచి పారబోయక కూరతోనే కలిపి తినవలెను. ఆవిరిమీద వండినచో వేరేనీరు చేర్చకుండనే కూర ఉడుకనీయవచ్చును.

కూర తినుటకు కరుకుగా నుండవలెను. నమలిననేగాని తినుటకు వీలుగాని యట్లు ఉన్నకూరనే తినవలెను. చప్పరించి మ్రింగుటకు వీలుగానున్నకూరను తినగూడదు. అందులోని విటమినులన్నియు ఆవేడికి అప్పటికే హరించిపోవును.

గ్రామస్థులు - తీరికగంటలు

శ్రీ రావ్‌బహదూర్ యస్. సీతారామ పాత్రుడుగారు, ఎల్., ఏజీ.,

గ్రామస్థులతో అంతగా పరిచయం లేనటువంటి - బస్తీలలో నివసించే వారికి గ్రామస్థుల కొక మాదిరి విశ్రాంతి లేక వినోదం ఉండంటే, బహుశా వింతగా వుంటుంది. తీరిక కాలాన్ని ఎలాగ గడపడమా అన్న సమస్యను గూర్చి అనేక దేశాలు శ్రద్ధ వహించినాయి; ఇంకా వహిస్తున్నాయి. హిందూదేశంలో గ్రామస్థులు దీన్ని తమ మామూలు పద్ధతిలో పరిష్కరించుకున్నారు. ఇది బహిరంగానికి, ప్రచారానికి చాల సన్నిహితంగా సంబంధపడి యుంది. ప్రచారమంటేనిక్కర్సుగా మన దేశంలో, ఈ రోజులలో తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటున్నారు. మరకు ఈ రోజునాటికి గూడా, చారిత్రాత్మకం- చరిత్ర పూర్వపు రోజుల్నించీకూడా, బహుశా ఇంకా అంతకు పూర్వంనుంచీ కూడా, మతప్రచారం ఉంది. అప్పుడు ప్రజలు యథార్థ మనుకున్న దాన్ని, మానవజాతి క్షేమంకోసరం విస్తరింపజేయాలనుకొనే వారని మనకు నిర్ధారణగా తెలుసు. బుద్ధుడు, శంకరాచార్యుడు, రామానుజుడు వంటివారు. ఇలా తమ తమ సత్యాన్ని ప్రచారం ద్వారా వ్యాపింపజేసినవారిలో కొందరిని మన మెరుగుదుము.

గ్రామానికి వెళుదాం రండి. ఊరి గుడి, గ్రామచావడి, క్రైస్తవుల ప్రార్థనామందిరం, ముసల్మానుల ప్రార్థనామందిరం, ఇవి ప్రజలంతా గుమిగూడే చోట్లు. కొన్ని ప్రత్యేక దినాల్లో అంతా కలిసి పూజలు సల్పడానికి యివి తరుచు ఉపయోగిస్తాయి; ఈరోజుల కోసరం- ఆశ - ఉపశమనలతో, తమ దిన చర్యల తంతులోనుంచి కొంత యివతల బడడాని కని నిరీక్షిస్తుంటారు.

ప్రతిజాతివారు తమ వృత్తినిబట్టి నిత్యమూ చేయదగ్గ కార్యక్రమమూ వారు మళ్లీ తమ జ్ఞానమును ఇతరుల శ్రేయస్సుకోసరం అందజేయడమూ—ఈ పద్ధతి ఎలా నిర్ణీతమై యున్నది? ఈరోజునాటికి గూడా మూడు రకాల ప్రజలు- సంస్కృత శాస్త్రాల్ని ప్రత్యేకంగా పఠించిన గొప్ప విద్వాంసులు, పురాణజ్ఞానంగల విద్యావంతులైన ప్రజలు, లోకులు పాడే పాటలూ గ్రామభజనలలో ప్రవీణులైన మూడోరకం ప్రజలు—ఉన్నారు.

వీరికి, గ్రామాలలో అన్ని జాతుల ప్రజలకు, మామూలుగా తీరిక— సాయంకాలము, రాత్రి (9-12 గంటల మధ్య), రెండవ చతురం లో ను, గ్రామం లో ఒక యింటి దగ్గర రామాయణం లోగాని, మహాభారతంలో గాని ఒక ప్రత్యేక అధ్యాయం చదువుతున్నట్టు ఒకర్ని, దాన్ని మళ్ళీ పద్యాల్ని అదేరాగంలో పాడుతూ అదేకంఠస్వరంలో అర్థం చెప్పుతున్నట్టు మరొకర్ని, ఆ పద్యాలూ అర్థమూ వింటూ విద్యావంతులైన అనేకమంది గ్రామస్థులక్కడ కూర్చున్నట్టు— భావించుకోండి. అలాంటిచోట వీర్ని తాళ్ళు పేనుకుంటూగాని స్త్రీలు రాట్నాలదగ్గర పని చేస్తున్నట్లుగాని మామూలుగా చూస్తునే యుంటాం.

అనేక నేసిన గుడిసెలమధ్య లెక్కలోనిదీ గట్టిగా కట్టబడిందీ యైన రామగుడిదగ్గర రెండవరకం ప్రజల్నిచూడగలవు. ఈకట్టడంలో ఒక దీపం తప్పించి ఏమాదిరి రాముడి విగ్రహంగాని ఉండనప్పుడు రామగుడి అని పిలుస్తారు. నిర్గుణోపాసనలో నిది పైమెట్టు కావచ్చు. దిన కృత్యాలు - దీపం, జ్యోతి, పరబ్రహ్మాలనేశ్లోకంతో మామూలుగా మొదలుపెట్టబడతాయి. ఈదీపాన్నే వారు రాముడనేది. తాము పూజిస్తున్నామని చెప్పేది. ఈ గుడి, ఈ పూజ, దాదాపు అన్ని పురాణాలల్లోను చెప్పబడ్డ గొప్ప ఆత్మాధిక వర్గమునకు జెందిన వేదాంతము. వీటిఅర్థము......

విద్యావంతులలో ఎవరైనా గ్రామానికివెళ్ళి నట్లయితే ఈమాదిరి సంస్థలు ప్రారంభించడంలోగాని, వాటి నిర్మాణంలోగాని పైవారి సహాయం ఏమీలేదని నమ్మలేరు. ఇది ఐచ్ఛికంగాను, విద్యావిహీనులైన గ్రామస్థులయొక్క ఒక మాదిరి మతపిచ్చివల్లను జరిగింది. రోజంతా శ్రమపడ్డాక ఇక్కడనే పిల్లలు, వయోజనులు, వృద్ధులు కలుసుకుంటారు— యువకులు, భజనలు, నృత్యాలు సల్పుతుంటే, జీతమిచ్చి నియమింపబడ్డ ప్రచారకుడుగాని, జమీందారు యొక్క లేదా ప్రభుత్వంయొక్క భూమిశిస్తులువసూలుచేసేయతడు గాని, వైద్యుడుగాని గ్రామంలో మకాం వేయగలిగేది యిక్కడనే. గ్రామస్థులు, తమ తగాదాలు తీర్చుకునేది యిక్కడనే. వారు గ్రామ వ్యవహారాలు, ఆర్థిక విషయాలు వగైరాలన్నీ చర్చించుకునే దిక్కడనే. వారికి క్లబ్బు, గ్రంథాలయం,గుడి, అన్నీ యిదే. గతాన్ని, ప్రస్తుతాన్ని సమన్వయం చేస్తూ భవిష్యత్తు భవనానికి పునాదులు ఇలాంటివాటిమీద నిర్మాణం కావాలి. ఇక్కడనే ప్రచారకుడు వెళ్ళి ప్రజల్ని పోగుచేయాలి. లేదా వారంతట వారే సమావేశమైనతరువాత వెళ్ళి, పరిశోధన ఫలితాలుగాని, గ్రామస్థుని నిత్యజీవితంతో సంబంధించిన మరే విషయాలుగానివిస్తరింపజేయాలి. ప్రచారానికై ఆధునిక పద్ధతులన్నీ ఇక్కడికి తేవాలి. గ్రామాల్లో రేడియోలు పెట్టవలసింది యిక్కడనే. ఈ పురాతన పద్ధతిని బాగుచేయడానికై ఏ ప్రయత్నం గావించినా, అది గ్రామస్థుల మనస్సులకు నచ్చి, ప్రచారం బాగా సాగించడానికి తోడ్పడుతుంది.

విశ్రాంతి అంటే!

"విశ్రాంతిఅంటే సోంబేరితనం గాదు! గ్రామాలకు వెళ్ళి చూడండి: చెరువుగట్లమీద, ఊరి మధ్యను, చుట్టలు త్రాగుతూ, బాతాఖానీ కొడుతూ వృథాగా కాలక్షేపం చేసేవార్ని చూస్తాం. విశ్రాంతిఅంటే సంతోషకరమైన ఐచ్ఛికంగా చేసేపని. ఇది శారీరకం గావచ్చు, మానసికం గావచ్చు. నూలువడకడంకన్న సంతోషమూ, హృదయానందకరమూ అయిన కళ మనకు మరేముంది? డబ్బుపెట్టి పేకాడే ఆటలోకన్న ఈ ఆనందం తీసిపోదు. ఇది పవిత్రమైనది. దేశానికి సేవచేసినట్లవుతుంది; మనిషికి తుష్టినీ సంతుష్టినీ యిస్తుంది. నీకు, పొరుగువారికి మేలు కలగాలంటే తీరిక వేళల్లో యీమాత్రం చేయక తప్పదు."

(శ్రీ భోగరాజు పట్టాభిగారు.)

ఆరోగ్యమును కాపాడు విద్య

క్రైస్తవమత ప్రత్యేక శాఖవారు (ఏడవరోజు ప్రవేశమును కోరువారు.) ముగ్గురు మహాత్ముని దర్శించి "వైద్యసేవ" అను గ్రంథమును ఇచ్చిరి. ప్రకృతివైద్యమును గూర్చి మహాత్మునికున్న భావములకును, వారి పుస్తకములలోని వాటికిని చాలవఱకు సంబంధము కలదు. అందులోని ముఖ్యాంశములు కొన్ని యీక్రింద తెలుపుచున్నాము. "నిజమగు వైద్యుడు బోధకుడై యుండవలెను. శారీరక, నైతిక ధనమును కాపాడవలెను. రోగుల రోగమును కుదుర్చుటయే గాక, సరియైన జీవిత ఆచారములను వారిలో ప్రోత్సహించవలెను. సక్రమ సిద్ధాంతముల జ్ఞానమును వ్యాపింపజేయవలెను. నాగరికత యింత పెరుగుచున్నను, వైద్య, ఆరోగ్య శాస్త్రములు ఇంత అభివృద్ధి గాంచుచున్నను శరీరబలము తగ్గుచున్నది. రోగ నిరోధకశక్తి పోవుచున్నది. మన కృత్రిమ నాగరికత సమంజస సిద్ధాంతములను, నశింపజేసే దురాచారములను ప్రోత్సహించుచున్నది. ప్రకృతివిరుద్ధమగు షోకులు, ఆచారములు ఏర్పడుచున్నవి. విష ఓషధులను వాడరాదు. రోగములను కుదుర్చు శక్తి యీ ఓషధులలో లేదు. ప్రకృతిలోనే యున్నది. మంచిగాలి, సూర్యునికాంతి, మితాహారము, విశ్రాంతి, వ్యాయామము, సశాస్త్రీయమయిన భోజనము, నీటివాడుక, దేవునియందు విశ్వాసము — ఇవియే నిజమయిన మందులు. ప్రకృతివిధానము మందముగా కనబడవచ్చును. దురాచారముల విడుచుట కష్టముగావచ్చును. కాని చివరకు ఇదియే గట్టిమార్గము. ఆరోగ్యము ప్రకృతి నియమముల ననుసరించుటచేతనే కలుగుచున్నది. కాని యాదృచ్ఛికముకాదు. కాన దాని స్వరూపమును తెలుసుకొనుట తనకును, తోటి మానవులకును ఉపయోగకరము గాన, ఆ జ్ఞానసంపాదనము ప్రతివానికి కర్తవ్యము అగుచున్నది. ఆ ప్రకృతిశాసనమే దైవశాసనము. అది శాశ్వతము. అనుల్లంఘనీయము. మొట్టమొదట అలవరచుకొనవలసిన సద్గుణము, ఇంద్రియ నిగ్రహము. దుష్టమయిన అలవాట్లన్నియు పోవలెను. దైవానుగ్రహము లేనిది నిజమయిన సంస్కారము కలుగదు. పొగాకు, మత్తుద్రవ్యములు, శరీరమును, ఆత్మను- రెంటిని చెరుచును. ఈ దురలవాటు మనదేశములో గూడ వ్యాపించుచున్నది. చిన్నపిల్లలు సిగరెట్టుముక్కలను ఏరుకొనుట, సిగరెట్టులకై బిచ్చమెత్తుట విషాదకరము, చెడువిధముగా తినుట, త్రాగుట, బట్టలు కట్టుకొనుట, పనిచేయుటవలననే రోగములు కలుగుచున్నవి. దైవము ఇచ్చిన యింద్రియములను క్రమముగా ఉపయోగించి, సమంజసముగా పనిచేయించినచో, వీర్యమును నిలువబెట్టినచో ఆరోగ్యము కలుగును. అప్పుడప్పుడు ఉపవసించుట, లేక పండ్లుతినుట మంచిది. ఆహారమును తగ్గించుటయే ఆరోగ్యమార్గము. దైవము ఇచ్చినఉత్తమ వరములలో మంచినీరు ఒకటి. బాగుగా త్రాగవలెను. బాగుగా స్నానము చేయవలెను. చన్నీళ్ళ స్నానము పుష్టినిచ్చును. వేడినీటి స్నానము చెమటను తీసివేయును. సోమరితనమువలన అనారోగ్యము పెరుగును. ఎంతరోగియైనను సరే ఊరుకుండవలసిన అవసరము లేదు. వ్యాయామము లన్నిటిలోను నడక మంచిది. అన్ని కండరములను అది కదల్చును. ఊపిరితిత్తులకు పనికలిగించును. శరీరమును, మనస్సును మార్చగలదు. ధైర్యము, ఆశ, విశ్వాసము, సానుభూతి, ప్రేమ, ఆరోగ్యము జీవితమును పెంపొందించును. తృప్తిగల మనస్సు, ఉత్సాహపూరితమయిన భావము, శరీరమునకు ఆరోగ్యమును, ఆత్మకు బలమును యిచ్చును. మానవులను విడచి దైవము వంకకు మరలునట్లు వైద్యుడు మానవులకు బోధించవలెను. దైవనామస్మరణవలన మన ఆలోచనలు, భావములు బలపడును. మన మాటలు మన భావములను తెలుపును. మన భావములు మన మాటలను అనుసరించును. దీని భావమేమి? మహాత్మాజీ చెప్పినట్లు రామధున్ పాడమనియే గదా!

ఒక చిక్కు

మహాత్మాజీ

ఒక విలేఖరి యిట్లు వ్రాయుచున్నాడు, "స్త్రీ, పురుషుల స్నేహ సంబంధములను గూర్చి వింతకలిగించు మనోవైఖరి నాలో పెరిగినది. కొన్ని నియమములు, కొంత నిగ్రహము అవసరమని నమ్ముచున్నాను. ఐనను గాలిలో వ్రేలాడుచుండు మనుజుని స్థితిని పోలియున్నది నాగతి. స్త్రీ, పురుష సంబంధములు ఇప్పుడు వున్నవాని కంటె మరింత స్వభావసిద్ధముగానున్న యెడల, పాపము బహుశా తగ్గునని నేను తరుచుగా అనుకొందును. ఒకరి నొకరు ఎంత పైపైన తాకినను, అట్టిస్పర్శవలన కూడ కామోద్రేకము తప్పక కలుగునని నాలో ఏదో ఒక వాణి చెప్పుచున్నది. ఇచ్చట న్యాయస్థానములకు వచ్చే దావాలను, ఫిర్యాదులను, పరిశీలించినచో, అన్నా చెల్లెలి మధ్య, తండ్రి కూతురు మధ్య సైతము వచ్చే అభియోగములు కూడా ఆరంభములో యెంతో అమాయకంగా, దోష రహితముగా కనుపడును. కాని స్పర్శవలన కలిగే ఉత్తేజము నెలలోపలనే అంతయేల వారము లోపలనే అత్యధికమైన పవిత్రత లేనివానిని, క్రిందికి జారదీయును. మంచివానికి పదియేండ్లు పట్టవచ్చును కాని వాడును పాపములోనికి జారక తప్పను. మనకు సంక్రమించిన అలవాట్లకును, మనము చదివే నవీన గ్రంథములకును మధ్య నిరంతరసంఘర్షణ కలదు. ఈ స్త్రీ, పురుషుల సంపర్కమును సంఘము పూర్తిగా విసర్జించ గలదా? నిషేధించ గలదా? అనెడి ప్రశ్న తరచుగా కలుగుచున్నది. ఈ విషయమై తీర్మానము చేసుకొనలేకున్నాను. క్లుప్తముగా నాదుస్థితిని వర్ణించితిని."

మహాత్మాజీభావము: అనేకమంది యువతీ యువకుల సాధారణస్థితి యిట్టిదే. ఇట్టియువజనులకు ఒక్కటే మార్గము కలదు. పరస్పర సాంగత్యము నంతను వారు విసర్జించవలెను. మన పుస్తకములలో వర్ణించిననియమములు, నిషేధములు, నిగ్రహములు అన్నియు ఆయాకాలములలో, ఆయా గ్రంథకర్తలకు కలిగిన అనుభవములయొక్క ఫలితములే. ఆగ్రంథకర్తలకును, వారిపాఠకులకును అవి నిస్సందేహముగా కొంత అవసరమై యుండెను. నేటిసాధకుడు అందులో అవసరమైన వాటిని యేరుకొని, తన అనుభవమువలన ఆవశ్యకమని తోచిన క్రొత్తవాటిని చేర్చుకొనవలెను. మనము చేరవలసిన గమ్యస్థానము చుట్టు ఒక గిరి గీచినచో మన గమ్యస్థానము చేరుటకు అనేక మార్గము లున్నవని కనిపెట్టెదము. ప్రతివాడు తన అర్హత, అవసరములను బట్టి యుక్తమైన మార్గమును అనుసరింప వచ్చును.

తన మనస్సు నెరుగని సాధకుడు, ఇతరులను గుడ్డిగా అనుకరిస్తే తప్పక చెడిపోవును.

జాగ్రత్తకొఱకు ఇంతవరకు హెచ్చరించితిని. న్యాయస్థానములలోని అభియోగములను, శృంగార రసమును కురిపించు గ్రంధములను చదివి, బ్రహ్మచర్యమునకు సరియైన మార్గమును కనిపెట్టతలచుట, గగనకుసుమమును కనిపెట్టు కృషివలె, నిష్ప్రయోజనమని చెప్పక తప్పదు.

ఇంగ్లీషు న్యాయస్థానములలోగాని నవలలోగాని దానికి సరియగు మార్గము దొరకదు కాన బ్రహ్మచర్యమును కాంక్షించువానికి అవి వ్యర్థము. ఈ కష్టమైన మార్గమున అనుగమించు ఆంగ్ల స్త్రీ పురుషులు, పైన తెలిపిన విలేఖరికి గలిగిన అపోహాలచే బాధపడుట లేదు. నా మనసుకు తగినవారు తమ హృదయములలో దేవుని సింహాసనాసీనునిచేసుకొని యున్నారు. వారు తమ్ము తామోసముచేసుకొనుటలేదు; వారు ఇతరులను మోసముచేయుట లేదు. వారి తల్లులు, సోదరీలు సర్వకాలము వారిచే అట్లే సంభావింపబడుచున్నారు. అందరు స్త్రీలు అట్లే తల్లులుగా సోదరీలగా వారిచే భావింపబడుచున్నారు. వారిని తాకినప్పుడెల్ల పాపము

(౨౩౮ పేజిలో చూడుడు)

వివిధసమస్యలు

జే. సి. కుమారప్ప

మిల్లులకు పత్తియా ?
జనులకు కాయధాన్యములా ?

నిబంధనలు లేకుండా పత్తియెగుమతి సాగించుకొనవచ్చునని భారత ప్రభుత్వము ప్రస్తుతము నిర్ణయము గావించినది. సాగుచేయబడుచున్న భూములలో, యెక్కువగా పత్తిని పండింతురని బహుశా దీనిఅర్థము. విదేశీమిల్లుయజమానుల కొరకు మనము పత్తిని ఎగుమతి చేయవలెను, మనప్రజలకు కావలసిన ఆహారపదార్థములను- మంచివను కొనుటకు వీలులేనివాటిని- దిగుమతి గావించు కొనవలెను. మెరుగుపెట్టబడిన బ్రెజిలు బియ్యమును గురించియును, ఆస్ట్రేలియా గోధుమలను గురించియును ఫిర్యాదులు వచ్చుచునే యున్నవి. పత్తి పండు భూములలో జొన్నలు, సజ్జలు పండును. ఇవి బీదలు తిను ఆహారము. మనభూములను సక్రమముగ నుపయోగించుకొని, యెక్కువ ఆహారపదార్థములను పండించి మరలకు కావలసిన ముడిపదార్థములను తక్కువగా పండించు ప్రయత్నము చేయరాదా?

ఆహారధాన్యాదులవంటి ముఖ్యావసరములను దిగుమతి గావించుకొను నేదేశమైనను రాజకీయ స్వాతంత్ర్యమును సంరక్షించుకొనజాలదు. ఎంతో సైన్యబలమును, నావికా బలమును, విమానబలమును గలిగిన ఇంగ్లాండుసైతము జర్మను నావికా ముట్టడికి లోనై, దాదాపు పతనస్థితికి వచ్చెను. ప్రస్తుతము మనము స్వరాజ్యమును కాంక్షించుచున్నాము. నిజమగు స్వాతంత్ర్యమునకు తగియుండునట్లు మన దేశములోని ఆర్థికవిధానమును కూడా తయారు చేయవలదా ?

మమ్మును కాపాడుడు

వనస్పతిని ఉపయోగించుకొనువారినుండి వచ్చుచున్నయుత్తరములలో స్త్రీలదగ్గరనుండి వచ్చు నుత్తరములు ముఖ్యమైనవి. ఒక యుత్తరములో యిట్లున్నది. "మీ అభిప్రాయములతో నేనేకీభవించుచున్నాను. వనస్పతి అపాయకరము కాదని ధృవపడువరకు, దాని వుత్పత్తిని ఆపవలెను. డాల్డాను వుపయోగించి నందువలన, తమ కుటుంబములలో అనేకమందికి ఆరోగ్య భంగము కలిగినట్లు విశ్వసించుటకు అవకాశము గలదని అనేకమంది యితర స్త్రీలుకూడా పై అభిప్రాయమును బలపరచుచున్నారు. వారికుటుంబవైద్యుల సలహాననుసరించి, డాల్డా వాడుకను విడిచిపెట్టిరి. వారిఆరోగ్యము క్రమముగా బాగుపడెను. ప్రస్తుతం వారు మామూలు ఆరోగ్యము ననుభవించు చున్నారు. వనస్పతిని తయారు చేయుటకు అనేక క్రొత్తకంపెనీలు యేర్పాటు అయినవి. ఈ కంపెనీలు బాగుగా పనిచేయుచో, మార్కెటులో వనస్పతి జాస్తియగును. నూనెలు దొరకవు." కేంద్ర ప్రభుత్వములోని ఆహారశాఖవారు యీ విషయమునుగురించి వెంటనే హృదయపూర్వకముగా యోచించి తీరవలెనని మీరు భావించుటలేదా? క్రొత్తగా యేర్పాటు అయిన కంపెనీలు సామానుల నిమిత్తము యూరపుకు ఆర్డర్లను పంపుచు

ఒక చిక్కు
(234 పేజీ తరువాయి)

కలుగుచున్నదనిగాని, ఆపద కలదనిగానివారికి యెన్నడును తట్టదు. తమలోనున్న దేవుడే స్త్రీలందరిలోను వారికి కనబడును అట్టివారిని మనము చూడలేదు. గనుక వారు, లేరని చెప్పుట వినమ్రతలేని అహంకారమును సూచించుచున్నది. అట్టివారుండుట సాధ్యమే నని నమ్మకము లేకపోయినచో బ్రహ్మచర్యము యొక్క యోగ్యతను కూడ తగ్గించుట యేమగును. దేవుని ముఖాముఖిని చూడలేదు గనుక, అట్టి అనుభవము కలిగిన మనుష్యులను కలియలేదు గనుక, దేవుడు లేడని చెప్పినచో యెంతో పొరపాటగును. అట్లే మన అనుభవము విరుద్ధముగానున్నది. గనుక బ్రహ్మచర్యము సాధ్యము కాదని త్రోసివేసినను పొరపాటగును.

న్నారుకాన, దీనిని గురించి బహు త్వరలో యోచించవలసిన అవసర మేర్పడుచున్నది.

పశుపెంపకము

కోయంబత్తూరులో ఉపన్యసించుచు, సర్ దత్తార్‌సింగు పాడి పరిశ్రమ నభివృద్ధి గావించమని, సాధారణ పౌరులకు తీవ్రమగు విజ్ఞప్తి చేసెను. అట్లు చేయుట చాలమంచిదే, కాని పశువులేవి? లోగడ కొన్ని వత్సరములనుండి సైన్యముల ఆహారము నిమిత్తమై పశువుల కెట్టి ఉపద్రవము సంభవించుచున్నది, మన అందరికంటె దత్తారుసింగుగారికి బాగా తెలియును. సక్రమమగు వ్యవసాయ ధోరణిలో మనదేశపు ఆహార సమస్యను పరిష్కరించ గోరుచో, వ్యవసాయమునకును, పాలకును పనికివచ్చు మంచిరకపు పశువుల నుత్పత్తి చేయుటకు తీవ్ర ప్రయత్నము చేయవలెను. అత్యవసరముగ కావలసిన వాటిని సంకరజాతి పశువులతో ప్రారంభించుట సద్యో ఫలితములనిచ్చు విధానమే యగును. మన అవసరములు తీర్చుటకుగాను, మనప్రాంతములలో లభించు పశువులను పెంచవలెనని మనము కోరుచున్నాము. ఏరి, మంచి పశువులను ఉత్పత్తిచేయు యాపనికిగాను, ప్రభుత్వములు క్రమఫలితములనిచ్చు విధానము ననుసరించి, సమర్థతతో పశువుల నుత్పత్తిచేయు సంస్థలను, స్థాపించవలెను. లోగడ ప్రభుత్వమువార వలంబించినమార్గము దేశములోని పశుసంపదను నాశనము గావించినది. దేశాభివృద్ధి కార్యక్రమములో, దీనికిస్వరాజ్య ప్రభుత్వము ముఖ్యస్థానము నిచ్చునని మేము ఆశించుచున్నాము.

వృత్తియా? వ్యాపారమా?

జే. సి. కుమారప్పాజీ

మద్రాసులో ఒక వ్యక్తికిచెందిన రోగలక్షణ ప్రయోగశాలను ప్రారంభము చేయుచు, "ప్రాణ రక్షణ గావించుటలోను, చికిత్స చేయుటలోను ప్రపంచమున దానితో సరిపోల్చదగినది మరియొకటిలేదని," పాశ్చాత్య వైద్య విధానమును పొగడుచు డాక్టర్ రాజన్ ఉపన్యసించినట్లు వార్తా పత్రికలు తెల్పియున్నవి. చికిత్సా విధానములోను, ఇంకా యితర సందర్భములలోను పాశ్చాత్య వైద్యమువలన మనము నేర్చుకొనవలసినదెంతో యున్నదని మేము అంగీకరింతుము. యథార్థమగు శాస్త్ర దృష్టిగలవారు చూపవలసిన సేవాదృష్టి ఆంగ్లవైద్యులు బీదలయెడల చూపుచుండుటలేదు. "ఆ విధానము పరిపూర్ణమైనది. వృద్ధికాములు యావన్మంది ఆవిషయమును గురించి, మానవబాధా నివారణ కుపయోగపడు ఏకైక వైద్యమని యేదో యొక విధమున దానికి జోహారు లర్పింతురు" అను డాక్టర్ రాజన్‌గారి అభిప్రాయములతో మేము ఏకీభవించజాలము. ప్రయోగశాలలేగాక, సేవారంగములు కూడా శాస్త్ర ఔచిత్యమును సక్రమముగ నిర్ణయించుటకు ముఖ్యస్థానములై యున్నవి. విజ్ఞానఫలములు ప్రజలకు ఉపయోగపడవలెను. అప్పుడే అది సశాస్త్రీయమైనది. "ఆంగ్ల వైద్యము చేయువారిలో చెడువారుండవచ్చు"నని రాజన్ గారే అంగీకరించుచున్నారు. పాశ్చాత్య వైద్యవిధాన ప్రకారము తయారైనవారికి ధనార్జన మామూలై పోయినది. వారు పాశ్చాత్య భావపరంపరలకలవడి, వారి పద్ధతి ననుసరించి జీవించుచున్నారు. వారి దృష్టి భౌతిక విషయములయందే- డబ్బునందే కేంద్రీకరింపబడినది. యథార్థమునకు వారు మందుల వ్యాపారస్థులు. అనేకమంది వైద్యులు పేటెంటు మందులు తయారు చేయువారి యేజెంట్లను విషయము అనుభవములోనిదే. ప్రయోగశాలలలో చేయు చార్జిలుకూడా, సామాన్యులు భరించలేనంత జాస్తియై యున్నవి. వైద్యులు భరింపవలసిన ఖర్చులుకూడా అధికమగు విషయము కాదనరాదు. తమప్రయోగశాలలకు కావలసిన చిన్న వస్తు

245 పేజీ చూడుడు.

క్షయరోగం - ప్రకృతిచికిత్స

 డాక్టరు వి దొండాసాహెబు 

క్షయ అంటువ్యాధి కాదు

క్షయ అంటువ్యాధి యనియు, సూక్ష్మజీవులవలన కలుగుననియు, ఒకరినుండి మఱియొకరికి సంక్రమించుననియు, చాల భయంకరమైనదనియు, చాల అపాయకరమైనదనియు, నివారణ కాదనియు, ప్రజలు చాల జాగ్రత్తగా నుండవలెననియు, డాక్టర్లు తామట్లు భయపడి ఇతరులనుకూడా భయపెట్టుచున్నారు. గొప్ప ఆందోళన చేయుచున్నారు. వాని సత్యాసత్యములను పరిశీలింతము.

మదనపల్లె సమీపమున చాల ప్రఖ్యాతి కెక్కిన గొప్పక్షయ వైద్యశాల యున్నది. సుమారు 300 మంది క్షయరోగులు ఎడతెగక చికిత్స పొందుచున్నారు. డాక్టర్లు ప్రతి దినము ఉదయము సాయంత్రము క్షయరోగుల గదులకు వెళ్ళి, వారిని పరీక్షించి చికిత్స చేయుచున్నారు. దివారాత్రములు ఆ వైద్యశాలావరణములో నివసించుచున్నారు. క్షయరోగులు విడిచిన గాలిని పీల్చుచున్నారు. తద్వారా అనేక క్షయజీవులను పీల్చుచున్నారు. వారి కావ్యాధి సంభవించి బాధపడి మరణించుచున్నారా! అది అంటు వ్యాధియా! అనేకమంది దాదులు(nurses) ఇతర నౌకర్లు క్షయరోగులకు రాత్రింబవళ్లు ఉపచారము చేయుచున్నారు. మంగలివాండ్రు ప్రతి దినము పెక్కండ్రు క్షయరోగులకు వారి ముఖసమీపమున తమముఖముంచి, క్షురకర్మ చేయుచున్నారు చాకలివాండ్రు ప్రతిదినము క్షయరోగుల ఉడుపులను శుభ్రము చేయుచున్నారు. కొందఱు క్షయరోగి బంధువులు, మిత్రులు, పరిచితులు రాత్రింబగళ్ళు క్షయరోగుల గదులలో వాసము చేయుచు, ఉపచారము చేయుచున్నారు. క్షయ వైద్యశాలచుట్టును కొందఱు గృహములనిర్మించుకొని నివసించుచున్నారు. కొందఱు వ్యాపారము చేయుచున్నారు. వారి కెందుకు ఆవ్యాధి సంభవింపదు! అది అంటు వ్యాధియా !

ఒక్కొక్క జనరలు వార్డులో సుమారు 20 మంది క్షయరోగులున్నారు. వారు రాత్రింబగళ్లు ఆ గదులలోనే నివసించుచు ఒకరి గాలిని మఱియొకరు పీల్చుచున్నారు. క్షయ అంటువ్యాధియైన వారిరోగము ద్విగుణీకృతమై తప్పక మరణించ వలసినదే కదా! డాక్టర్లెట్లు వారికి చికిత్సచేసి ఆ వ్యాధినెట్లు బాగు చేయుదురు! కొందఱెట్లు బాగుపడుచున్నారు! భార్య క్షయరోగియైన భర్తకు సంభవించుచున్నదా! భర్త క్షయరోగియైన భార్యకు సంభవించుచున్నదా? దంపతులు వారి బిడ్డలు ఇతర కుటుంబమువారు ఏక గృహముననే కలసిమెలసి వాసము చేయుచున్నారు. వారి కట్లు సంభవించి బాధపడి మరణించుచున్నారా! అటుల వారికే సంభవింపనిచో దూరములో నుండు వారికెట్లు తటస్థించును! క్షయ అంటు వ్యాధియై, అది సూక్ష్మజీవుల వలన తటస్థించిన ఆహారమును గుఱించి యెందుకు భయపడవలెను ! పథ్య పదార్థమెందుకు నియమింపవలెను! పథ్య పదార్థము గమనించనిచో వ్యాధియేల రెట్టింపు కావలెను ! పథ్య పదార్థనియమము లేకున్న వ్యాధి నివారణయగునా ! క్షయ అంటు వ్యాధియా ! కాన క్షయ అంటు వ్యాధికాదని, పురుగులవలన సంభవింపదని ఇట్టి ప్రత్యక్ష నిదర్శనములనేకము లున్నవి. క్షయ అంటువ్యాధియైన అది ఉత్పత్తియైన స్థలమెక్కడ? దానిని తొలత యెవరు తీసికొని వచ్చివిడిచిరి ?

ఇట్లు ప్రశ్నించిన దేహదార్ఢ్యము గలవారికి క్షయ సంభవించదనియు, రక్తబలముచేత దాని క్రిములను నిరోధించ గలరనియు ఏదో ఒకకుంటి క్షమాపణ చెప్పుచు వాదించుచున్నారు. అట్లయిన, మంచి దేహారోగ్యము గల యువకులు క్షయకెరయై

భయంకరముగ బాధపడి మృతి నొందుచున్నారు. వీరికెందుకు సంభవించవలెను? కొందఱు బలహీనులు పసిబిడ్డలు వృద్ధులు వయోవృద్ధులు క్షయకు గురియగుటలేదే! అట్లయిన వీరికెందు కావ్యాధి సంభవింపదు! వీరికి కదా మొదట సంభవించవలెను. అట్లు తటస్థించుచున్నదా! క్షయ అంటువ్యాధియా! దాని క్రిముల నుండి సంభవించుచున్నదా! ఎంత విరుద్ధభావము! ఎంతటి. అక్రమమైన పరిశోధన! క్షయ అసంపూర్ణాహారమువలన కలుగుచున్నదనియు, రక్తపుష్టికరమైన ఆహారమును స్వీకరించిన క్షయ సంభవింపదనియు మఱియొక పరస్పర విరుద్ధమైనవాదన. అట్లయిన, కళాశాల విద్యార్థులు ద్రవ్యపరులు గొప్ప ఉద్యోగస్థులు ఉదయము సాయంత్రము బలకరమైన ఫలాహారములు రక్తవృద్ధికరమైన ఆహారమును స్వీకరించుచున్నారు. వీరిలో అనేకులు క్షయకెరయై నానావిధములుగ బాధపడి మరణించుచున్నారు. అట్లేల వీరికి సంభవించవలెను? బీద లనేకులు బలకరమైన ఆహారమునుతినుటకు శక్తి చాలదు. వీరిలో అనేకులు క్షయ కెరయగుట లేదే. వారి పరిశోధన నిజమైనచో, బీదలు, నిరుపేదలు, బీదకార్మికులు, బీద కృషికులు క్షయకెరయై మరణించవలసినదే కదా! అట్లు సంభవించుచున్నదా? ఇట్టి నిదర్శనము లనేకము లున్నవి. ఇది విరుద్ధభావము కాదా! అక్రమమైన పరిశోధన కాదా!

ఏదైన కుళ్ళినచో పురుగులు పుట్టును

క్షయ శ్వాసకోశవ్యాధి. క్షయ రోగి శ్వాసకోశములలో అల క్రిము లున్నవనియు, అది అంటువ్యాధి అనియు సందేహపడుచున్నారు. క్షయరోగి శ్వాసకోశములలో క్రిము లుండుట నిజమే. శ్వాసకోశము చెడి క్రుళ్ళిన అల్పప్రాణు లుద్భవించుట సహజము. అది ప్రకృతి నియమము. ఎటులన, పేడ క్రుళ్ళినచో పురుగు లుద్భవించుచున్నవి. ఫలములు చెడినచో పురుగులు పుట్టుచున్నవి. మనము ప్రతిదినము క్రమముగ మలవిసర్జన చేయనియెడల మన మలము దుర్వాసన పొందుచున్నది. అందు నానావిధక్రిము లుద్భవించుచున్నవి. మాంసము గాని రక్తముగాని చెడినచో పురుగులు ఉత్పత్తియగుచున్నవి. పుండ్లు వ్రణములు త్వరగ బాగుపడని యెడల అల్పజీవు లుత్పన్నమగుచున్నవి. పాత బియ్యము లోను పాతరవ్వ మున్నగు వస్తువులలోను నానావిధ కీటకములు పుట్టుచున్నవి. నానావిధ దేశములలో నానావిధ వాతావరణములలో నానావిధ వస్తువులలో నానావిధక్రిము లుద్భవించుచున్నవి. ఇది సహజము. ప్రకృతి నిర్మాణము. మన మలములో కూడా జీవపోషకపదార్థము ప్రాణనిర్మాణపదార్థ మున్నది. అట్లు లేకున్న మన మలములో అల్పప్రాణు లెట్లుద్భవించుచున్నవి? మన మలమును కుక్కలు, పందులు, కోళ్లు తినుచున్నవి దానిచే అవి జీవించుచున్నవి. తమ దేహము పోషించుకొనుచున్నవి. వృద్ధిచేసుకొనుచున్నవి. అట్లు లేకున్న ఎరువుచే మనమెట్లు మంచిపంటలను పొందగల్గుచున్నాము! ఇట్టి నిదర్శనము లనేకము లున్నవి. కాన క్షయ అంటువ్యాధి కాదు.

క్షయకంటె జ్వరములే అపాయకరములు

క్షయకంటే జర్వములే చాల భయంకరమైనవని నా యభిప్రాయము. ఎటులన, ప్రతిదినము సంవత్సరము పొడవునను మానవు లనేకులు నానావిధ జ్వరముల కెరయై తీవ్రముగ బాధపడుచున్నారు. కొందఱు త్వరలోనో తటాలుననో మృతి నొందుచున్నారు కొన్ని జ్వరములు తటాలున అపాయకరమైన టైఫాయిడ్, న్యుమోనియా జ్వరములుగ పరిణమించి, అనేకులు గతించుచున్నారు. మన హిందూదేశములో 1918 సంవత్సరమున ఇన్ఫ్లూయింజా యనుభయంకరమైన జ్వరముద్భవించి పిన్నలను పెద్దలను, యువకులను యువతులను, స్త్రీలను పురుషులను, అనేకులను

తన్నపోట్ల పెట్టుకొనెను ఎన్నేండ్లు గడిచిన క్షయచే ఇట్లు జనులు గతింతురు! ఏది భయంకరమైనది! క్షయయా! లేక జ్వరములా! ఒక గ్రామముయొక్కగాని, పట్టణముయొక్కగాని, దేశముయొక్కగాని మరణసంఖ్య గమనింపుడు. జనులు ఏవ్యాధిచేత బాధపడి యెక్కువగ మరణించుచున్నారో తెల్లంబగును. కొన్ని జ్వరములు ఇతరవ్యాధులకు కూడ కారణమగుచున్నవి. కొన్ని జ్వరములు క్షయరోగమునకు కారణమగుచున్నవి. ఒకడు తటాలున క్షయకు గురియగుటరుదు. జ్వరము త్వరగ కుదరనియెడల శ్వాసకోశములో జబ్బు కలుగుట కలదు. శ్వాసకోశము చెడుటకలదు. తత్ఫలముగ అల్పజీవాణువు లుత్పత్తి యగుచున్నవి. దగ్గు సంభవించుచున్నది. జీర్ణశక్తి తగ్గుచున్నది. రోగి బలహీనుడుగను, రక్తహీనుడుగ నగుచున్నాడు. తత్కారణముగ క్షయరోగి యని పేర్కొన బడుచున్నాడు. ఇట్లు సంభవించుట లేదా! మనము వినుటలేదా! చూచుట లేదా! గమనించుట లేదా! జ్వరమునకే కదా డాక్టర్లు ఇతరాదులు ఎక్కువగ భయపడుట. కాన కొన్ని జ్వరములు క్షయకు కారణమగుచున్నవి. జ్వరమనగా హెచ్చు వాతమో, పైత్యమో, శీతలమో, ఉష్ణమో, లేక వానిసమ్మేళనమో, కాని వేఱుకాదు. ఇది మనము తినుకదార్థములలో ఇమిడియున్నది. ఆహారము బాగుగ జీర్ణము కానియెడల ఆయా చిహ్నములుకలిగి, ఒకడు జ్వరరోగి యగుచున్నాడు కాన క్షయ ఆహారదోషమువలన కలుగుచున్నదని నిర్ధారణ యగుచున్నది. క్షయరోగికి పథ్యనియమములుండవలెను. లేకున్న వ్యాధి ద్విగుణీకృతమగును. వాత పదార్థములు బొత్తిగ క్షయరోగికి సరిపడవు. క్షయ దానిచిహ్నములు అద్దమువలె గోచరించుట లేదా! క్షయనుగాని, దాని లక్షణములను గాని కనుగొనుటకు డాక్టర్లు ధర్మామీటరు స్టెతస్కోపు కావలెనా! మనము గ్రహింపజాలమా!

ఆహారదోషములు

జలుబు (కోల్డు) కూడ కొన్ని వేళలలో క్షయకు కారణమగుచున్నది. క్షయయనగా శ్వాసకోశరోగము. జలుబుఅనగా శ్వాసకోశరోగము. జలుబు త్వరగ బాగుపడనియెడల క్రమముగ శ్వాసకోశములు చెడుచున్నవి. క్రుళ్లుచున్నవి. గళ్ళపురుగు లుత్పత్తి యగుచున్నవి. దగ్గు, జ్వరము తటస్థించుచున్నవి. జీర్ణకోశము చెడుచున్నది. రోగి బలహీనుడుగను రక్తహీనుడుగను అగుచున్నాడు. కొందఱు రక్తమును కక్కుదురు. తత్ఫలముక్షయరోగి యని పేరిడబడుచున్నాడు. ఇట్లు తటస్థించుటలేదా! వినుటలేదా! గమనించుటలేదా! చూచుటలేదా! జలుబురోగు లందరు క్షయరోగు లగుటలేదు. ఏలన, జలుబు త్వరలోనయమగుచున్నది. జలుబు వర్షకాలములోను చలికాలములోను ఎక్కువగ తటస్థించుచున్నది. ఎండకాలములో సంభవించు టరుదు. ఏలన, శీతకాలములోను వర్షకాలములోను మన దేహములో ఉష్ణము తగ్గుచున్నది. శీతలము హెచ్చుచున్నది. శ్వాసకోశములలో కూడ ఉష్ణము తగ్గుచున్నది. శీతలము హెచ్చుచున్నది. తత్కారణముగ జలుబు ఉత్పత్తి యగుచున్నది. పసిబిడ్డలు! వయోవృద్ధులు, దీర్ఘరోగులు, జలుబుకు ఎక్కువగ గురియగుచున్నారు. శ్వాసకోశరోగు లింకను అతిత్వరలో జలుబు కెరయగుచున్నారు. ఆహారముబాగుగ జీర్ణమైనజలుబు కలుగదు. ఎటులన, కొందఱు దేహదార్ఢ్యము గలవారు, పారిశ్రామికులు, కర్షకులు శీతకాలములోను వర్షకాలములోను కూడ జలుబుకు గురియగు టరుదు. సోమరులు, తిండిపోతులు, వయోవృద్ధులు, పసిబిడ్డలు, దీర్ఘరోగులే కదా యెక్కువగ త్వరలో జలుబుకు గురియగుట. పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, గుడ్లు, మాంసము, చేపలు, ఉర్లగడ్డలు, నూనెపదార్థములు మున్నగు వాతపదార్థములు అమితముగ తినుటవలనను, ఆహారము పలుమారు స్వీకరించుటవలనను తగు దేహపరిశ్రమ లేక ఈవాతపదార్థము తినిన అతిత్వరలో జలుబు సంభవించు

చున్నది. రాత్రికాలములో ఈ పదార్థము త్వరగ జీర్ణముకాదు. ఎందువలనన, రాత్రులందుపగలు యందు వలె దేహ పరిశ్రమ యుండదు. కాన జీర్ణ రసములుద్భవించుటలేదు. కాన, జలుబుకు కూడఆహారమే లేకఆహారదోషమే ముఖ్యకారణ మని దృఢమగు చున్నది. కాన జలుబుకు "లంకణం పరమౌషధమ్". ఇంతేగాక దేహ పరిశ్రమ, తేలికాహారము, అల్పాహారము కూడ శ్రేష్ఠమైన ఔషధములు. ఇవిఅత్యంతావశ్యకములు.

క్షయరోగి-బలమైన ఆహారము

క్షయరోగి బలకరమైన ఆహారము 'నరిష్‌ఫుడ్' కడుపార భుజించవలె ననియు, అట్లు తినిన రక్తవృద్ధి కలుగుననియు, రోగము త్వరలో కుదురుననియు, శ్వాసకోశములు బాగుపడి వృద్ధినొందు ననియు, రోగి పూర్ణవిశ్రాంతి పొందవలెననియు చెప్పి పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసము, చేపలు, గోమాంసము, గోధుమరొట్టెలు కాఫీ మున్నగు వాతపదార్థములు రోగిని పలుమారు భుజింపజేయు చున్నారు. ఇందుకు తోడు హానికరమైన పాషాణ రస గంధకాదులచే చేసిన ఔషధములు, ఇంజెక్షనులు ఉపయోగించుచున్నారు. గ్రుడ్లు, మాంసము, చేపలు మున్నగునవి వాతపదార్థములు. త్వరగ జీర్ణముకావు. వానికెక్కువ జీర్ణశక్తి కావలెను. ఎక్కువ జీర్ణశక్తికి ఎక్కువ దేహపరిశ్రమ కావలెను. లేకున్న జీర్ణముకాదు. మంచి దేహారోగ్యము గలవాడు వాతపదార్థములు తినిన బాగుగ జీర్ణము గాక రోగగ్రస్తుడగుచున్నాడు. ఇట్లుండ, క్షయ రోగులగతి యేమి కావలెను? వారికి జీర్ణశక్తి తక్కువ. బాగుగ జీర్ణమైన రక్తవృద్ధి కలుగును. లేకున్న అజీర్ణ మెక్కువై వ్యాధి హెచ్చును.

ఔషధములు

ఇందుకుతోడు ఔషధములను తఱచుగ స్వీకరించునట్లు ప్రోత్సహించుచున్నారు. ఔషధములు కూడా బాగుగ జీర్ణము కావలెను. లేకున్న ఔషధములు ఆహారమునకు తోడ్పడి వ్యాధిని రెట్టింపు చేయును. కొన్ని వేళలలో తటాలున మరణప్రాప్తి కలుగును. పాషాణరసగంధకాదులు చాల హానికరమైనవి. ప్రాణోపద్రవమును కలుగజేయును ఇట్టి ఔషధములచే అనేకులు తటాలున మరణించుచున్నారు. అపాయకరమైన శస్త్రచికిత్సచే అనేకులు మరణించుచున్నారు. ఇట్టి చికిత్సలను మానుట శ్రేయస్కరము కాదా!

మనకు జ్వరముగాని, దాని చిహ్నములుగాని; దగ్గుగాని, దానిచిహ్నములుగాని; జలుబుగాని, దాని చిహ్నములుగాని; శ్వాసగాని, దాని చిహ్నములుగా నితరచిహ్నములుగాని,గోచరమైనతగుదేహపరిశ్రమ చేసిన అవి అదృశ్యమగును. లేక తేలికాహారమును గాని లేక అల్పాహారమునుగాని పుచ్చుకొనిన అవి అదృశ్యమగును. లేక రాత్రులందు ఒకటి రెండు పూటలు ఆహారమును మానిన అవి అదృశ్యమగును. సూత్రములో మోక్షమున్నదన్నట్లు "లంకణం పరమౌషధమ్." ఇట్లు చేయకున్న ఆ చిహ్నము క్రమముగ క్షయగ పరిణమించవచ్చును. ఇట్లాచరించిన వ్యాధులు మనకు భయపడవా! మనము వానికి భయపడవలెనా! క్షయ బలముగ నున్నను ఇట్టి సూత్రములనే ఆచరించవలెను. ఇట్లాచరించక పలుమారు ఔషధములు, వాతపదార్థములు వాడిన క్షయ అంటువ్యాధియే. భయంకరమైనదే. నివారింపరానిదే. సత్యమే. ముమ్మాటికిని సత్యమే.

రోగులే నిజమైన డాక్టర్లు

ఇతరులు డాక్టర్లు కారు. రోగులే నిజమైన డాక్టర్లు. రోగులే కదా రోగముల చేతను, వాని చిహ్నముల చేతను బాధపడువారు. రోగములను వాని చిహ్నములను కనుగొనుటకు డాక్టర్లు పనియేమి కావలెనా! రోగులు కనుగొనజాలరా! గ్రహింపజాలరా! థర్మామీటరు, స్టెతస్కోపు, వేరే యంత్రము కావలెనా! డాక్టరు తమ వ్యాధులను వాని చిహ్నము

(241 పేజీలో చూడుడు)

మానవ దేహము

డా॥ ఆంజనేయులు

దేహములోని అవయవములు వాటి పనులు అవి చేయుచున్నట్లయితే దేహమంతా ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది అవయవములు వాటి పనులు చేయుటకు సమర్థముగా నుంచుటకు ఆహారము అవసరము ఈ ఆహారమే వాటికి శక్తినిచ్చును. ఈ ఆహారములో దేహమునకు అవసరమగు పోషకశక్తులు ఉండవలయును. ఎక్కువ తక్కువలు ఏమియు ఉండరాదు. బ్యాటరీలనుండి తయారగు విద్యుచ్ఛక్తియు, యంత్రమునుండి వచ్చు కాంతశక్తియు లోహములనుండి పుట్టినవేను. సృష్టిసిద్ధాంతము ప్రకారము ముందుగా లోహములు పుట్టినవి. వృక్షసంపద, జంతువులు, మానవలోకము తరువాత వచ్చినవి. మానవలోకము తమలో పుట్టు విద్యుచ్ఛక్తివలన ఉపయోగము కనుగొనలేక లోహముల నుండి విద్యుచ్ఛక్తిని ఉపయోగించినపుడు తమ్ము వదలుకొని దూరముగాపోవుచున్నారు. లోహములలో మైక్రోజిమూల గమనము నకును మానవ దేహములోని మైక్రోజీవూల గమనమునకును ఎట్టి సంబంధమును లేదు. పుట్టుకలోనున్నూ యీ రెంటికిన్ని యెట్టి సంబంధమున్నూ లేదు. రోగములకుదుర్చుటలో మాత్రము లోహసంబంధమైన విద్యుచ్ఛక్తినిగాని జంతు కాంతశక్తినిగాని ఉపయోగించరాదు.

మానవదేహము పృథివి, నీరు, వెల్తురు, గాలి, ఆకాశము, ఈ అయిదు భూతములతోనూ చేయబడినది. దేహములోని పదార్థము, శక్తి రెండూకూడా యెప్పటికప్పుడు సున్నితమగుచుండును. మా చికిత్సాలయములోకూడా మొదటలో ఈ లోహసంబంధమైన విద్యుచ్ఛక్తిని ఉపయోగించెడివారము. కానీ రాను రాను ఈ విద్యుచ్ఛక్తితో రోగములను కుదర్చునందు వలన లాభముకన్న హానియే యెక్కువ కలుగుచున్నదని తెలిసికొని విరమించాము. దానికిబదులుగా (దేహములోని) స్వతస్సిద్ధమైన కాంతశక్తినే ఉపయోగించెడివారము. సమీకరణమువలన ధాతుశక్తిని వృద్ధిచేసి రోగికి ఉత్సాహము కలిగించెడివారము.

నిత్యకృత్యములకు యీ ధాతుశక్తి వ్యయమగును నాడీశక్తికూడా ధాతుశక్తినుండి పుట్టినదే. మానసిక నైతిక శక్తులలోకూడా యీ ధాతుశక్తియే వ్యక్తమగుచున్నది. ఇదే మనకు తేజశ్చక్రముగా కనబడుతుంది. మానవుడు మేలుకొనినపుడే తేజశ్చక్రము కనబడును. నిద్రపోవునపుడు మాత్రము యీ తేజశ్చక్రము కనబడదు. నిద్రమేల్కొనగానే యీ చక్రము కనబడును. ఆరోగ్యవంతుల చుట్టునుండు ఈ చక్రము విశదముగా కానగును. దుర్బలశరీరుల చుట్టునుండు చక్రము అంతవిశదముగా నుండదు. ఆరోగ్యముగా నుండి మానసిక నైతిక శక్తులను వృద్ధిచేసిన వారిచుట్టునుండు చక్రము లేత రంగుగానుండును. ఈ చక్రపు లేత ముదురు రంగులనుబట్టి వారి వారి మానసిక, నైతిక, వికాసముల మనము గ్రహించవచ్చును. తేజశ్చక్రపురంగు ముదురుగానున్నప్పుడు జంతు సంబంధమైన కాంతశక్తి యెక్కువగా నున్నదని గ్రహించవలెను. లేత యెరుపు సంగమక్రియ యందు ఉత్సాహమును తెలియచేయును. (ది హ్యుమన్ ఆరా - నేచర్ ఫ్రొడ్యూసెస్ బ్యూటిఫుల్ ఇఫెక్ట్స్ ఇన్ పింక్) అండ్ లవండర్ లేత నీలపు వర్ణము మత సంబంధమైన ఉత్సాహమును తెేయచేయును. లేతపసుపు విజ్ఞానాభివృద్ధిని తెలియ

క్షయరోగం - ప్రకృతి చికిత్స
(240 పేజీ తరువాయి)

లను కనుగొనలేక అనేకులు దీర్ఘరోగులై నానావిధములుగ బాధపడి కొందరు తటాలున మరణించుచున్నారు. ఇట్లుండ, వారు ఇతరుల రోగములను, వాని చిహ్నముల నెటుల గ్రహించి, చికిత్స చేసి రోగములను బాగు చేయగలరు! పరిహాసము కాదా! ఇట్లాచరించిన రోగములు, ఔషధములు, చికిత్సాలయములు, డాక్టర్లు అదృశ్యము కావా! స్థలవిస్తర భీతిచే సం।గహముగ విమర్శించితిని

చేయును. ఊదా, నారింజరంగులు మానసికాభివృద్ధిని తెలియ చేయును. అందువలననే దేవుని చుట్టు నుండు చక్రములు బంగారు వర్ణముగలవిగా చిత్రిస్తారు చిత్రకారులు. ఈలేత ముదురు రంగుల బట్టియే మనకు తృప్తి కలుగుచుండును. లేతరంగు చక్రములు కలిగిన వారి నివారణశక్తులు కూడా యెక్కువగా నుండును అందువలననే యీ లేతరంగు చక్రములు కలవారి సాన్నిధ్యమునే ఎక్కువగా ఉండకోరుతాము. అందువలననే పిల్లలును రోగులును ఈ లేతరంగు కల పెద్దవారినే యెక్కువగా కోరుతారు. కాబట్టి రోగులుకూడా అనుకూలమైన వారినే యేరుకొనవలెను. దయ, ప్రేమ, ఉత్సాహము కలవారినే చికిత్సకులుగా కోరుకొనవలెను.

ఆత్మీయ శక్తులను వృద్ధిచేసికొని రోగముల కుదుర్చుటలో గారడీ యేమిన్నీ లేదు. తీగెలు లేకుండా వార్తలు ప్రవహించుచున్నప్పుడు ఆత్మీయ శక్తులను వృద్ధి చేసికొని అతీంద్రియ దృష్టితో భౌతిక నేత్రములకు కనబడని వస్తువుల చూచుటలో విచిత్రమేమియును లేదు. సాధ్యమా యని ఆలోచించ పనిలేదు. యూరోపులో వైద్యము చేయు పామరజనమంతా దయను ప్రధానముగా చెప్పెదరు. వీటికి తోడు దృఢమైన విశ్వాసమును పూర్తి నమ్మకమును ఉండవలయును బాధిత మానవ లోకమును చూచి విపరీతమైన దయ ప్రేమల చూపుట చేతనే క్రీస్తు గొప్ప వాడైనాడు. కాంతి శక్తితో రోగములు నయము చేయువారున్నా, మర్దన చికిత్సలతో వ్యాధుల కుదుర్చువారున్నా విధిగా యెక్కువజవాబుదారీని వహించుచున్నారు. మర్దన చేయువారి దైహిక, మానసిక, నైతిక శక్తుల మీదనే చికిత్సా ఫలములును ఆధారపడును.

అయితే మరొకసందేహము కలుగవచ్చు. కాంతిశక్తిని, మర్దన చికిత్సను రోగులకు చేసినందువలన వైద్యుని శక్తికి లోపము రాదా అని మీరడుగవచ్చును. మిగిలినశక్తులు క్రమముగా ఉపయోగించనందువలన దుర్వ్యయమై పోయినట్లే యీ శక్తులును దుర్వ్యయమగుట కలదు. క్రమప్రకారము ఉపయోగించనందువలన చేసిన వానికిని రోగికిని ఇద్దరికిని అపకారమునే చేయును. క్రమప్రకారము చేసిన యెడల కాంతి మర్దన, శక్తుల ప్రయోగము వలన ఉపయోగమే కలుగును. మర్దన చేయువాడు మాత్రము విధిగా ఆరోగ్యవంతుడు కావలెను. అంతేగాక తన చికిత్సవలన రోగము నయమగునను సంపూర్ణ విశ్వాసము ఉండవలయును. దయప్రేమలనే ప్రధానముగా భావించవలయును. గాని ధనమును మాత్రము అపేక్షించరాదు. నిష్కామముగా ఏమైనా ఉపకారమును పరులకు చేసిననే క్రొత్తగా శక్తివచ్చును. ఏమియును తగ్గిపోదు. స్వరశాస్త్ర పండితుడు తన వీణతీగెలను ఎట్లుసరిచేసి వాయించునో అట్లనే మర్దనచికిత్సకుడు కూడా రోగిలోపముల సరిచేసి లాభములపొందింపచేయును, నిష్కామముగా చేయు వారికే కాంతశక్తి ఉపయోగిసుంది, కాని ప్రతిఫలము కోరినవారికి ఏమాత్రము ఉపయోగించదు. ఇవన్నియు గారడీలు కావు, శాస్త్ర సమ్మతములు. ప్రమాణ పూర్వకములు

ఈ మానవ లోకమంతా ఒక విషయమునే నేర్చుకొన్నారు. ఎంత వఱకుపూతీసికొనుటయే. ప్రతిఫల రహితులుగా ఇచ్చివేయుట వీరు తెలిసికొనలేదు. ఏనాడైతే వీరు ప్రతిఫల రహితముగా ఇచ్చివేతురో ఆనాడే ఈశ్వరుని కోర్కెను నెరవేర్చిన వారగుదురు. ప్రతిఫలములను ధనరూపముతో గాని వస్తు రూపముతో గాని వీరు స్వీకరించుటయే నేర్చుకొన్నారు.

నేడు మానవ లోకములను బాధించు సాంఘిక కల్లోలములన్నియు దీనినుండి పుట్టినవే. స్వార్థపరత్వ మున్నచోటే నరకమున్నది. ఎక్కడ స్వార్థము లేదో అక్కడనే స్వర్గమున్నది. స్వార్థపరత్వమునకును స్వార్థరాహిత్యమునకును ఎట్టి సంబంధమును

లేదు రెండునూ వేరే వేరే స్వార్థము, ధనాపేక్ష చేతనే నేటి యుద్ధములునూ కల్లోలములును వచ్చుచున్నవి. నేటి ఆర్థిక, పారిశ్రామిక, సాంఘిక, రాజకీయ కల్లోలముల కంతకును ఈ స్వార్థపరత్వమే పునాది. త్రాగుటకు గంజీ లేకుండా మాడిపోయే జనము మాడుతుంటే, లక్ష్మీ పుత్రులు తూగుటుయ్యాలలమీద ఊగిపోతున్నారు. ధనవంతులకును పారిశ్రామికులకును హస్తిమశకాంతము తేడా ఉంటే సామరస్యము ఎల్లా ఉంటుంది? ఈ విషయముల నన్నిటిని మర్మశాస్త్రము, అను పుస్తకములో వ్రాసి ఉన్నాను.

పారిశ్రామిక దృష్టితో మాటలాడితే వస్తువును ఉత్పత్తి చేయు వానికిని ఉపయోగించు వానికిని సామరస్యముండవలెను. ఒకరు నష్టపడుచుండగా మరొకరులాభమును పొందరాదు నేటి ప్రపంచములో జరుగు విచిత్రమేమన ఉత్పత్తిదారులును ఉపయోగించు వారును ఆవస్తువునుండి సంపూర్ణఫలమును పొందుటలేదు. దళారులు ఈ లాభమునంతయూ కాజేయుచున్నారు. యజమాని, సేవకుల మధ్య సుహృద్భావమున్ననే గాని పరస్పరము ప్రేమ అభివృద్ధిపొందదు. అనుక్షణము ఒకరి నొకరు ప్రేమించుచుండిననే గాని వ్యాపారము వృద్ధిపొందదు. ఇది యెట్లు సాధ్యమగునంటే యజమాని అవసరములను సేవకుడును, సేవకుని అవసరములను యజమానియు తీర్చిననే గాని ప్రేమ వృద్ధిపొందదు. ధనమునే ప్రధానముగా చూచుకుంటే వారికివీరును వీరికివారునూ శత్రువులే. అందువలననే గుమాస్తాలు యజమానుల నెప్పుడునూ ద్వేషిస్తూఉంటారు.

రోగియు వైద్యుడును పరస్పరముగా ప్రేమించుకొన వలయును. అవమానము, కోపము ఎప్పుడును ఉండరాదు. ఈ రెండు లక్షణములున్నయెడల పవిత్రభావమునశించి పోవును ఒక ఆసుపత్రిలో పని చేయు వైద్యునకును నర్సులకు ధ్యానూఅనురాగముండవలయును. వీరిద్దరును రోగిని బహు జాగ్రత్తగా చూడవలయును. అప్పుడే సేవలోని పరమార్థము గోచరమగును. ప్రేమ, దయలే ప్రధానముగా ఉండవలయును. ధనమునకెట్టి సావకాశము లేదు. నమ్మకము విశ్వాసము ఉన్ననేగాని రోగము నయము కాదు.. వైద్యునికి తృప్తియుకలుగదు. సేవకన్న పరమార్థము మరొకటిలేదు. సేవలోనే భగవంతుడున్నాడు. సేవలోనే సర్వమునూ ఉన్నది.

ఆరోగ్య సదనములన్నియు ఆత్మశక్తి ప్రబోధకములు గానే ఉండవలయును. ఒక చికిత్సాలయములోని వైద్యులు, నర్సులు, విద్యార్థులు, రోగులు ఏకాభిప్రాయులై సేవయే ప్రధానముగా భావించి తమశక్తినంతను సేవకే యెక్కడ ధారపోయుచున్నారో అక్కడే స్వర్గము, మోక్షము ఉన్నవి. అప్పుడే వైద్యులు, ఆ సదనము బాధిత మానవలోకమునకు సాయముచేయగలరు. ఈ విషయముల ప్రధానముగా నెంచని ఆరోగ్య సదనముడున్ననూ, లేకపోయిననూ ఒకటే.

ప్రతి దినమునూ నివారణశక్తుల (హీలింగ్ పవర్) మాహాత్మ్యమును గూర్చిన్నీ, వాటి ఉపయోగమును గూర్చిన్నీ ఉపన్యసించుచుండవలసినదే. వాటిలోని ప్రధాన సూత్రములను అందరకునూ యెఱుకపరచ వలయును. మిగిలిన కార్యక్రమమంతటిలోనూ ఉపన్యాసములు ప్రధాన భాగముగా నుండవలయును. ఈ ప్రధాన సూత్రములను సునిశితశక్తులను వ్యాపింపచేయుటవలననే యెక్కడనూ కుదరని మొండి రోగములు మా ఆసుపత్రిలో కుదురుచున్నవనుటలో నాకెట్టి అభ్యంతరమును లేదు.

సాధారణముగా మా ఆసుపత్రిలోనికి వచ్చిన రోగులు రోగము తిరుగుముఖము పట్టగానే రోగము పూర్తిగా పోయినదనియు, తామింటికిపోయి యథాప్రకారముగాచేసి నయము చేసుకొనగలమని భావించి వెళ్లిపోతారు. ఆసుపత్రిలో ఉంటే కలుగు సునిశిత శక్తులు ఇంటికి పోయిన తరువాత వారికి లభించవు గాన రోగ మట్లనే నిలబడి పోవును. పూర్తిగా నయముకాదు.

మానసిక వ్యాధులతో బాధపడువారును, నాడీ వ్యాధులతో బాధపడువారును ఈ సునిశిత శక్తుల ప్రయోగము వలన సుఖముల పొందుతారు. ఆత్మవంచన రోగములతో బాధపడువారికి ఈ సునిశిత శక్తులు బాగుగా ఉపయోగించును. కేవలముగా దైహికశక్తిని ఉపయోగించినంత మాత్రమున నే కుదరని రోగములు కొన్నిగలవు. మా ఆసుపత్రిలో ఆ రోగములు కూడా కుదురుచున్నవంటే యింతకంటె మరొక కారణము లేదు. ఈ సునిశిత శక్తులచేతనే యింటిదగ్గర రోగములతో తీసికొనువారు మా ఆసుపత్రికి వచ్చి రోగవిముక్తులగుచున్నారు.

కాలిక రోగములలో రోగపదార్థము ఎక్కువగా పేరుకొనును. ధాతుశక్తి తగ్గిపోవును. తరుణ రోగములలో మాదిరిగా ప్రకృతి రోగపదార్థమును త్వరగా బయటకు పంపివేయలేదు. కాంతశక్తిని ఉపయోగించి రోగముల నయము చేయువారు రోగికి తాము ప్రసాదించు శక్తి తక్కువ కొద్దిగొప్ప ఉన్నప్పటికిని రోగిలోని శక్తులను సమన్వయము చేయుదురు ఆత్మవిశ్వాసమును వృద్ధిచేతురు. దేహములోని ధనాగ్రమును, ఋణాగ్రమును సరిచేతురు.

చికిత్సకుడు సంపూర్ణ విశ్వాసముతో రోగిదేహమును ముట్టుకొనుటతో దేహములో కదలిక లేకుండా చచ్చుపడిన కణములలో చలనము పుట్టును. కణములలో చలనము కలుగుటవలన చైతన్యము కలుగును. మానవదేహము వివిధకణముల సమూహమగుట వలననూ కణములలో చైతన్యము కలుగుటవలననూ దేహములో చైతన్యము కలుగును. అయస్కాంతముతో ఇనుపముక్కను రుద్దితే యినుపముక్కలోని అణువులలో చైతన్యము కలిగి ఉద్రేకము కలుగును. ఇనుపకణములలోని మైక్రోజిమాల కదలికనే అయస్కాంతము ఎక్కువ చేయును గాని అయస్కాంత మేమియు తనశక్తినివ్వదు. ఈయినుపముక్క కూడా సత్యముగా ఉపయోగించినంతవఱకునూ తన శక్తిని పోగొట్టుకొనదు. నిలుపుకొనును. ఈశక్తినే చక్రిమార్గములలో ఉపయోగించినయెడల చెడిపోవును.

సేవయే ప్రధానముగా పెట్టుకొని రోగముల కుదుర్చువారు తమ సునిశితశక్తులను అందరకును వ్యాప్తము చేయుచున్నారు. ఈ శక్తులు వారికి తెలిసియు, తెలియకుండాగూడా వెలుపలికి వ్యాపించుచున్నవి. జబ్బువారల రోగముల కుదిర్చినందువలన నీ శక్తులేమియు తగ్గవు. నిష్కామముగా పరులకు పంచివేసిన కొలదినీ ఆ శక్తులను వైద్యుడు ఎక్కువగా పొందుతుంటాడు. విశ్వశక్తి నుండియే యీయనకు ఆ శక్తులు వచ్చుచుండును. కొఱవడుటయెప్పుడునూ కలుగదు. ఏకాగ్రితతో ఈ శక్తి యెక్కువగునేకాని తగ్గదు.

ఏకాగ్రితచేత దేహవ్యాపారము జరుగకుండాఆపుచేసినవారుగలరు. ఒకభాగములో మాత్రమే కదలికను గలిగించినవారునూ గలరు. దేహములోని అన్ని భాగములలోను రక్తము ప్రవహించకుండా ఒకభాగములో మాత్రిమే రక్తమును ప్రవహింపజేయువారుకలరు. ఒక గారడీవాడు ఒక మనిషి చేతి నుండి రక్తము ప్రవహింపచేయుట నేను ప్రత్యక్షముగా చూచినాను. ఈవిధముగా దేహవ్యాపారమును స్తంభింపజేసి రక్తమును ఒకభాగముద్వారా ప్రవహింపచేయుట నిర్మాణశక్తికి వ్యతిరేకముగాన ఆచరణీయముకాదు.

రోగము కుదురవలెనని గట్టి సంకల్పముతోను కాంతశక్తిని ప్రయోగించినయెడల త్వరగా కుదురుట నేను ప్రత్యక్షముగా చూచినాను. ఇంతచేసిననూ నొప్పులు తగ్గకపోయినయెడల నొప్పులుగానున్న భాగముమీద నా చేతి నుంచెడివాడను. నొప్పులన్నియు పోయెడివి, అక్కడి పేరుకొన్న రణములలో చలనము కలిగెడిది.

ఎప్పుడైనా బాధ కలిగినప్పుడు మీరుకూడా ప్రయత్నము చేసి బాధను పోగొట్టుకొనగలరు. తలలోనికి రక్తము పోకుండాచేసియే అవయవమునకు ఆ అవయవ

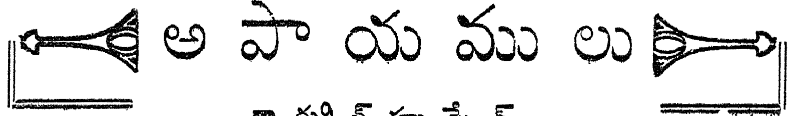
(245 పేజిలో చూడుడు)

వృత్తియా? వ్యాపారమా?
286 పేజీ తరువాయి

వులనుకూడా వారు విదేశముల నుండి దిగుమతిగావించుకొనవలసి యున్నది. పిలుపు గంటలుకూడా ఆవిధముగా దిగుమతి యైనవే. ఈ ప్రయోగ శాలలద్వారా, పట్టణ వాసులకు తమ వైద్య విజ్ఞానమును వారు విక్రయింతురు. కనుక వీరిని వ్యాపారస్థులని మేము భావింతుము. ఒకవృత్తిలో నున్నవారు ధనికుల నిమిత్తమే పనిచేయరాదు. రోగి యివ్వగలిగినంత పుచ్చుకొనవలెనే గాని, ఇంత మొత్తము నిమ్మని బేరము చేయరాదు.

ఈ విధానము ననుసరించి, ఆయుర్వేద వైద్యులును, హకీములును వైద్య వృత్తిలోనివారనవలెను. దేశములోని బీదాతిబీదలకుకూడా అందుబాటులో నున్న విదేశీయ వైద్యవిధానములు, అందలి ఔషధములు, ప్రచారమునందున్న వారి పరిజ్ఞానమును సక్రమ విధానము క్రిందికి తేవలసియున్నది. ఆయుర్వేద వైద్యులును, హకీములును ప్రజలలోనివారు. తరచు వారు సేవాదృష్టితోనే పనిచేయుచుందురు. ఇప్పటికిని వారు వైద్యము చేయుచునే యున్నారు. వారు లేకుండా గడవజాలదు. వారిది ప్రజావసరముల ననుసరించిచేయు వైద్యముకాన, వారు రోగుల నాదరించుచు, మందులనిచ్చు విధానము ఆంగ్ల వైద్య విధానముకంటె ఎక్కువ శాస్త్రీయమైనది.

మద్యపాన మత్తుపదార్థసేవ -



బా డుగ్రిల్ హన్సెన్.

ఋగ్వేదమునాటి త్రాగుడు:—

పురాతన హిందూదేశమందలి వివిధసమస్యలలో త్రాగుడు వ్యసనము మిగుల పురాతనమును, ఘోరమునునయియున్నది. అది నిశ్చయముగ ననాదిసిద్ధమయి యున్నది. త్రాగు డామోద ప్రోత్సాహ దూరమై యుండి మన పురాతన బుద్ధిశాలురచే పూర్తిగ నిషేధింపబడినటుల నిప్పటికి లభ్యమయిన పురాతన లిఖితము లపార నిదర్శనములుగ నుండినను, మయికము గలిగించు మద్యముల సేవించువారిని, తద్విక్రేతలను, మిగుల ధైర్యసాహసముల నుపయోగించినగాని యనతిక్రమణీయములుగ నుండు శాసనజాలముతోడను, జనదూషణ తిరస్కారముల నెడఁద్రొక్కను కష్టపరంపరతోడను, మన పురాతనస్మృతికర్తలు బంధించి యుండినను, ప్రజలు సామాన్యముగ పూర్వకాలమున త్రాగుడు లేనివారని భావించరాదు. హిందూదేశవాసులగు ఆర్యజాతులకు, ద్యూతము తరువాత గొప్పవ్యసనము త్రాగుడని సత్వరము తెలుపనగును. మూడువేల సంవత్సరములకు మించినకాలము గతించినను వారికా వ్యసన ద్వయము వల్లని యపఖ్యాతి మాత్రము పోలేదు. మనపూర్వీకుల యీ లోపమును నిర్ధారణముగ ఋజువుచేయుచు నసంఖ్యాక భాగములు సనాతనసంస్కృత వాఙ్మయమున గలవు. ద్రాక్షసారము తోలు బుడ్లలో నిలవచేయుచుండువారనియును, వచ్చినవారికెల్ల నిరాటంకముగ విక్రయించుచుండువారనియును తెలుపు ఋక్కొకటి ఋగ్వేద సంహితయందు గలదు. ద్రాక్షసారము ధారాళముగ నుపయోగించబడెనని కూడ తెలుపనగును.

నిశ్చయముగ దాని నింకొకరీతిగ యోచించ వీలులేదు. ప్రతిజాతివారును, నాగరిక ప్రభావమున నీవ్యసనమున కొంచెముగనో, గొప్పగనో, లోబడియుండిరి. ఇప్పటి యనాగరికజాతులలో సహితము, దైవారాధన సమయములయందును, పిశాచోచ్చాటన కాలములందును, వివాహోత్సవసమయములలోను, పరకర్మలయందును, యుద్ధకాలములలోను, సంధిసమయములందును ఇట్టి యుత్సవాదులు సంభవించునపుడెల్ల నెద్దియో యొక మత్తుపదార్థమును తప్పక సేవించువారు. ప్రజలొకచోస్థిరముగ పాదుకొనినపిమ్మట నేదేని మత్తుపదార్థమును క్రొత్తగ కనుగొనుటగాని, తయారుచేయుటగాని తటస్థమగును. దేశదిమ్మరులగు ననాగరిక జాతులు సామాన్యముగ మద్యపానము నెఱుఁగకుందురు. ఆర్యు లీ హిందూదేశమునకు రాకపూర్వము, పరముకూడ మద్యపానజ్ఞానము కలిగియుండిరా యను విషయ,మింకను యోచనీయముగ నున్నది. మత్తుద్రవ్యముల గుణములెట్లు కనుగొనబడినను, ప్రతిజాతివారును, తెగవారును, వారాధనములయందును, బలి కర్మాదుల

మానవ దేహము
244 పేజీ తరువాయి

ము సంబంధము లేకుండా చేసిన యెడల బాధ త్వరలోనే తగ్గిపోవును. ఆగంతుకముగా వచ్చిన దెబ్బలవలనగాని, ఉద్రేక పదార్థములు తినినందువలన కలుగు తలనొప్పులు ఈ కాంతశక్తి ప్రయోగమువలన తగ్గవు. రోగపదార్థము పేరుకొంటే వచ్చు నొప్పులు ఆహారములోని మార్పువల్లనేగాని కుదరవు.

యందును, వాని నధికముగ నుపయోగించుట త్వరలో సంభవించినది. కావున మన నాగరికతారంభమున మత్తుపదార్థముల వాడుక, మనకు పరిచితముగ నుండక తీరకుండెను.

సోమపానము:—

సోమపానము చేయు నాచారము ప్రాయశః ప్రాచీన యిరాన్ దేశమునుండి మనకు వచ్చియుండును. ఆర్యుల సోమారాధనకు సరివచ్చు హోమారాధన మధికముగ నుండెను. అందుకు విరుద్ధముగ జరాథూష్ట్రుని ప్రయత్నము అధికముగ జరుగుచుండెను. ఈ కాలమున హిందూ దేశములో నీసోమపానపద్ధతి పొరుగు యిరానీ దేశములో కంటె నధికముగ గాకున్న సమానముగ నయిన వ్యాపించియుండెను. ఇటీవల సోమారాధనమున చంద్ర దేవతారాధనగ బరిణమించిన యనేక స్తవములు ఋగ్వేదమునం దనేక తావుల సోమపానమును గూర్చి తెలుపబడియున్నవి. ఆ దైవతమునకును ద్రావకమునకును సామ్యమెట్లు కలిగినను, ఆరెండు నెట్లొకే సంజ్ఞచే గుర్తింపబడినను, దైవతము యొక్కయు, ఇతర దైవతముల యొక్కయు, నారాధనమున సోమలతా సారమే ముఖ్యమయిన భాగముగ నొప్పుచుండుటయేగాక అది యత్యాదరముతో గారవింపబడుచుండెను. దేవతలు సహిత మీర్ష్యాళురగునంతటి సుగుణ స్వభావముల నది కలిగియుండినట్లు తెలుపబడిన వర్ణనము మాత్రము వాస్తవముగ నున్నది. ఈమత్తు గలిగించు మద్యమును జేయు విపులమగు పద్ధతు లింకను పెక్కులు గన్పించుచున్నవి. వానివలన సర్వజనులకు గాకున్నను, బ్రాహ్మణుల కయిన నీసోమపానమునం దెంత యామోదము కలదో సూచింపఁబడుచున్నది. రగోజిను పండితుని వర్ణన మిటచేర్చిన లాభకారియని యెంచి దాని నిట బొందుపరచితిని.

సోమలత:—

"హిందూ దేశమున నుపయోగించెడు సోమలత లేక చీపురుతీగె(ఎస్క్లెపియా ఎసిడు లర్ సార్కొస్టెమ్మా వీనివేల్) యనెడు పాలజాతితీగె కుటుంబములో జేరినయొక మొక్కగనున్నది. దాని కాడ పొడవుగ, నాకులులేని రెమ్మలు కలదియును, కొంచెము పచ్చగ ననగా స్వర్ణవర్ణయుక్తమయి, మొదులవంటి సందులుగలిగి పయిభాగము పేపబెత్తమువలె నుండి యందు పీచుగల తొక్క యందు పాలవంటిపుల్ల నికొంచెము వెగటు రుచిగనుండు రసముతోనిండి యుండినదిగను నందలిసారమును చక్కగ పిండి, యితర సామగ్రులతో మిశ్రమము చేసి పులియబెట్టిన యెడల, మత్తుగలిగించునట్టియు, ఒలివారణార్హ మగునట్టియు పానీయముగ నేర్పడుననియును, వర్ణింపఁబడినది."

సోమపానమును తయారుచేయుట:—

వేదచోదితములును, బ్రహ్మణాగములనగు,పవిత్రాద్భుత తంత్రములు ఋగ్వేదమున ననేకసారులు తెలుపఁబడియున్నవి. కాని యిట్టి దురవగాహములును విచిత్రములునునగు మార్గములతోగూడియుండుటచే దాని నెట్లుచేయవలెనో సంపూర్ణ వివరములతోగూడిన వర్ణనలుగల మిగుల సరియగువిధులఁకొన్ని బ్రాహ్మణములలో నిచ్చియుండని యెడల, దాని పునరుద్ధరణముగావింప గందరగోళమును చెందవలసియుండును. ఈ యంశమునుగూర్చి పెక్కుపుట లతిసులభముగ వ్రాయవీలుండినను విండిక్షిమాన్ మహాశయుని యీదిగువ వర్ణనము సంక్షిప్తముగను సుబోధకముగను నుండుటచే నిటజూపినవాఁడను. వెన్నెలరాత్రులలో కొండలమీద వేళ్లసహితము పెరుకబడిన మొక్కలు రెండు మేకల బూన్చి లాగబడు బండిలో యజ్ఞశాలకు గొంపోవుదురు. అచ్చట పచ్చికతోడను, పచ్చని యాకులుగల కొమ్మలతోడను నొకప్రదేశమును సిద్ధము చేసియుందురు. యాజికులా సోమలతను రాతిపైనూర్చి, పిమ్మట కాడలను రసమును పలచగా నేసిన యున్నిజల్లెడలో నుంచి నీరు చిలికి పిమ్మట దానినంతను చేతులతో బిసుకుదురు. దానిక్రిందనుంచిన పాత్రములో సారసము కారును. ఆ ద్రవము నటుపిమ్మట పాలు, మజ్జిగ లేక పెరుగు, గోధూమాది చూర్ణములతో మిళితముచేసి పులిసియూరునట్టి స్థితికి గొనివత్తురు. పిమ్మట దానిని రోజుకు మూమ్మారు నివేదించి దానిని బ్రాహ్మణులు త్రాగుదురు. అది ప్రాచీన హిందూ ఆరాధనలలో మిగుల పవిత్రమును ఘనమునునగు నివేదనా ద్రవ్యముగ నిస్సంశయముగ నెన్నబడియున్నది. ఈ నివేదిత మద్యమును దేవతలు త్రాగుదురు. వారుదానిని కోరుదురు,అది వారికి పుష్టిని గలిగించును. వారు దానిచే నానంద జనకమగు మయికమును గాంతురు. ఈ సారాయి దివ్యమయినది. అది పవిత్రముచేయును. అది జీవనోదకము; ఆరోగ్యమును నమర్త్యత్వమును నొసంగును. మోక్షమార్గమును సిద్ధపరచును; శత్రునాశనము చేయును.

దీని నిషా చేయునట్టియు, హృదయానందదాయకమును, భావోద్రేక జనకమును నగు గుణవిశేషములు ముఖ్యముగ వర్ణింపఁబడును. దానిరుచి నెఱింగిన భాగ్యశాలులు కొందఱు తమ్ము మానవత్వమునకు మీరిన స్థితికి లేవదీయకలిగిన చిద్విలాసమును విపులముగ వర్ణింతురు.

ఈఋజువు మాత్రమె కాదు. పులియబెట్టిన సారాయములు పూర్వులకు పరిచితములని నిర్భయముగ దెలుపనగును. తాటి కల్లు నుండి సారాయమువంటి మత్తుపానీయములబట్టీపట్టి తీయుట భారత భూమి యందుక్రీస్తుశకమునకుమున్ను 800 సం॥ రములకు పూర్వమున్ను, సింహళమున ననాదినుండియును తెలిసియున్నవనుట నిస్సందేహము. సారాబట్టీలవలనపూర్వమున బట్టీలు కనిపెట్టబడుటయు, అవి నేడుకూడ ననాగరిక జాతులవారి వాడుకలో నుండుటచేత సారాయి చేయుటలో పూర్వపువారెంత యభివృద్ధి గాంచియుండిరో తెలియుచున్నది.

భారతీయులు సర్వకాలములయందును, ఎల్లదొరతనములయందును, గూడ సాధారణముగ మిగుల త్రాగుబోతులని యనేకులు దురూహపొందుటకు మన పూర్వుల త్రాగుడియం దభిరుచియే కారణమయినది,

నిషేధము:—

తరువాతి ధర్మశాసనములును, ఆధారములును, విధులును, ప్రతిష్ఠాపనలును, తప్పత్రాగుట నీచవ్యసనమనియును ఉత్సవ సమయములలో దక్క యితర సందర్భములలో మద్యపానము చేయుట నీచ సాంఘిక పథములలోని జనులకుమాత్రమె వ్యాప్తమయియున్నదనియు, సంస్కరింపబడినదని జ్ఞాపకముంచుకొను నెడల పయి సిద్ధాంతము లసంగతముగను, నసత్యముగను, నయుక్తియుక్తముగను నుండును.

ప్రాయశః మన చరిత్రారంభకాలమున, వివిధార్యజాతులు, మద్యపానమునందభ్యాసము కలవారుగ నుండిరనియు, కాని యందువలన కలిగిన దుష్ఫలితములును, హానికరఫలితములను బుద్ధిమంతులకు వృద్ధిగనుచున్న యీయభ్యాసము నణచవలసిన యవసరము వ్యక్తపరచి జనులలో దాని యందు విముఖత గలిగించి, తరువాతి వేదములయందు సారాయి పానానర్హమయినదనియు, నది దాన ప్రతిగ్రహాయోగ్యము కాదనియు నిషేధించబడజేసినవని పదే పదే నొక్కి చెప్పవలసియున్నది ఈవిధమున సదాచరణ మారంభించబడినది. మత్తుద్రవ్యముల వాడుకను బొత్తిగ నశింపజేయజాలకున్నను, వానిని మతకర్మలయందుమాత్రము నుపయోగించుచుండువారు. సురాపానము చేయునగునా? కూడదా? యను విషయమును బాగుగ చర్చించి, దాని నిషేధించిన చరిత్రయందలి ప్రథమ నిదర్శన మిదియే.

పెక్కుశాసనములవలె, నీ జ్ఞాన బోధల గతియు రాను రాను జనులచే నిరాకరింపబడినది. తమ పూర్వులకంటెతామెక్కుడువారమనియు, జ్ఞానపూర్ణులమనియు ననుకొనుచు, వారి యత్నములను జ్ఞానమును తృణీకరించుట మానవజాతికి గొప్ప లోపముగ నుండుట గడులోచనీయము. ఈ కారణముచే గానియెడల ప్రపంచమున నుద్రేకించియున్న కీడులలో సగపాలు కాలప్రవాహమున గొట్టుకొనిపోవుటచే విస్మరింపఁబడియుండును. మనపూర్వుల యవ్యాజమగు సత్యమయిన జ్ఞానమందు మరకొంచెము విశ్వాసముండియున్నను దంభయుక్తమయు నిశ్చయమగు మనజ్ఞానముయెడల గర్వమును తగ్గించునెడలనున్న మనమింతకంటె నధికయోగ్యత గలవారమును, ధైర్యశాలులముగను, సత్యసంధులముగను, నుండగలుగుదుము. ఇట్లు మద్యోపయోగము, కాలక్రమమున తరతరములనరకాభివృద్ధిచెంద తటస్థమయినది. గాని యదృష్టవశమున నిది ప్రధాన వ్యసనముగ జెప్పఁబడునంతటి యభివృద్ధిని గాంచియుండలేదు.

అర్వాచీన వేదములలో నెట్లు త్రాగుడును గూర్చి యజ్ఞాదికర్మలయందు తగును, ఇతర సమయములందు కూడదనియు సమన్వయింపబడియుండెనో మనము తెలిసికొనియున్నాము. అందువలన దుష్టత్వము మాన్పవలెనని యెంచినచో దానిని నిర్మూలింపవలెనుగాని, కొన్ని సమయములలో నంగీకరింపఁబడగూడదని బాగుగనెఱిఁగియున్న బుద్ధిశాలి యగు మనువు తన కాలమున నీదుర్వ్యసనమును పూర్తిగ నాశనముగావింప యత్నించెను. ఏలనన దుర్వ్యసనములు శాంతస్థితియున్న యగ్నిపర్వతములట్లు ఆకస్మికముగ నుద్రేకించి యనేకులనావరించి వశపఱచుకొని నాశనము గావించును.

మద్యపాన నిషేధ శాసనములు:—

సురాపానము నాపుటను గూర్చి కఠిన విధుల నాతఁడు గావించెను. త్రాగుడు రాజులకు మిగుల హానికరమయిన వ్యసనమని యాతఁడెంచెను. కావున నాతఁడు మద్య విక్రేతల తన రాజ్యమునుండి శీఘ్రముగ, బహిష్కారము చేయవలయుననియు, మద్యపానము చేయువారి లలాటపట్టికలయందు కల్లుపాక లేక పాయవలె గుర్తుపడునట్లు తప్తముద్ర గావించవలెననియు, నా మహాశయుడు రాజులకు హితోపదేశము చేసెను.

ద్విజుడు మద్యపానము చేయునెడ ప్రాణములు గోల్పోవవలెను. అతఁడు నియమిత ప్రాయశ్చిత్తము గావింపనిచో పంక్తిబాహ్యుడుగను, యజ్ఞాది కర్మలకు దూరుఁడుగను, వేదాధ్యయనమున కనర్హుండుగను, వివాహాది సంబంధ దూరుఁడుగను, మతవిషయ విధులకు బాహ్యుడుగను, నెంచబడెను. ఇది మనువిధితమగు ఘోరశిక్షయే కాని యది చాలదు. ఇంకను మను ధర్మశాస్త్రము ననుసరించి మద్యపాయి పితృమాతృ వంశములనుండి బహిష్కరింపఁబడి కరుణను గాని, మోక్షమును గాని పొందజాలఁడు. వారికి విధింపఁబడిన ప్రాయశ్చిత్తములు కఠినతరములు కాకపోలేదు. అవి యామరణాంతములు. తెలివిలేమిచే కల్లు త్రావిన స్త్రీలను గూడ నతఁడు గర్హించియుండెను. అట్టి స్త్రీ సంభోగార్హ కానేరదు. దాని నెప్పుడయిన విసర్జింప నగును. ఆమె మరణానంతరమపరక్రియల జేయనవసరము లేదు. ఆమె జన్మాంతరమున నక్కజన్మను గాని, యితర హీనయోని జన్మను గాని, నరక నివాసమును గాని పొందును. ఈ శిక్షలతో జనుల భయపెట్టుటతో మనువు సంతుష్టిపొంది యుండలేదు. ప్రపంచమందలి మానవు లాచరింపదగిన యాచారములను, నియమములను విధించెను. ఇందు కుదాహరణముగ మద్యపాయి యిడిన కూడును స్నాతకుఁడు భుజింపరాదు. మత్తు ద్రవ్యముల మూల్యము విక్రేతకు చేరనియెడల నాతఁడు దాని రాబట్టుకొన న్యాయస్థానములకు పోయి రాబట్టుకొనుటకు వీలులేదు. పవిత్ర పానీయమగు సోమరస విక్రేత సహితము పైతృక దైవిక కార్యములయందు బహిష్కారము గాంచియుండెను. సోమ విక్రేతకు పంక్తి భోజనమిడినవాడు కూడ బహిష్కారమును గాంచును.

పురాతనపు నీతికోవిదులు మత విషయములలో సురాపానము చేయునభ్యాసము నంగీకరించియుండగా, మను వీవాడుకను గూర్చికూడ వ్యతిరేకాభిప్రాయుఁడై దాని నిర్మూలింప కృతనిశ్చయుఁడయినట్లగుపడుచున్నది. సోమవిక్రేతను నీచ మానవుఁడుగ నెంచియు, తన పోషణమున నున్నవారలకు మూడు సంవత్సరముల వఱకు గాని, యంతకు మించిన కాలము వఱకుగాని పోషింపఁజాలినంత

గ్రాసగ్రాహము గల మనుజుడే సోమపానార్హుడుగ నెంచియును సోమ విక్రయమున కడ్డంకుల గల్పించెను. ఇది వఱకు సోమపీథిగనుండిన నంతకుతక్కువ గ్రాససంచయ సంగ్రహుఁడగు ద్విజుఁడు సోమపానము వలన నెట్టి లాభమును బడయఁ జాలఁడు.

పురాతన స్మృతికర్తలలో మద్యపాన నిషేధము చేసినవారు మనువొక్కడే కాదు. ఆపస్తంభ, గౌతమ, వైష్ణవ, స్మృతులలో నింతకంటె బలవత్తరములగు నిషేధములు గలవు. మత్తును గలుగజేయు పానీయము లన్నియు వర్జనీయములనియు తప్పద్రాగిన వానికి ప్రాయశ్చిత్త మత్యుష్ణ మద్య పానము గావించి మరణింప జేయుట యనియు నాపస్తంభు డుద్బోధించి యున్నాడు. త్రాగుబోతు బ్రాహ్మణుడట్టి ప్రాయశ్చిత్త మూలమున మరణించినగాని పవిత్రుఁడు గానేరఁడని గౌతమునిమతము. అజ్ఞానముచే సురాపానము గావించి యుండినను బ్రాహ్మణుఁడు మూడు రోజులవఱకు వేడిపాలను వేడినెయ్యిని వేడినీరును త్రాగుచు వేడిగాలిని పీల్చుచు నుండవలెను. ఈ ప్రాయశ్చిత్తానంతరమున మఱలనుపనయనసంస్కారము చేయవలెను. కల్లు వాసన తగిలినను అపచారమెయని వైష్ణవ స్మృతి నుడువుచున్నది.

మన పురాతన స్మృతికర్తలలో మిగుల బుద్ధిశాలురు మద్యపాన నిషేధముగావించి యుండినను మత్తుపదార్థముల వాడుక నిర్మూలము గావించుటలో జయము పొందలేకుండిరి. మఱి యొకటి రెండు శతాబ్దములు గడిచిన పిమ్మట నంత బాహుళ్యముగ లేకున్నను జనులుత్రాగుడు యందాసక్తులైరి. భారత రామాయణము లలో త్రాగుడును గూర్చి పలుతావుల బ్రశంసింపబడియున్నది. అందుచే నావ్యసన మక్కాలమున తరుచుగ బ్రబలి యుండెనని తెలియుచున్నది.

బలరామకృష్ణార్జునులు తమ దారాపుత్రాదులతో హాలాపానరతులుగ నుందు వారనియు, భరద్వాజముని భరతునకు సపరివారముగ నాతిథ్యమొసఁగి మద్యమును కూడ నిచ్చియుండెననియు నిరుపమానయు మహారాజ్ఞియు ధర్మవతియునగు సీతాసతి యమునా తరంగిణిని తరించుచో తన్నదీ దేవతకు సహస్రఘట పూరిత మద్యమును, పచనము గావించిన మాంసమును బలి హారణము నొసఁగెననియు ఇతిహాసము గల వా రాగ్రంథములలో చూడనగును. కాని స్త్రీలు మద్యపానము చేసిరనుటకు నిదర్శనములు లేవు. అధమ మక్కాలమున గౌరవ కుటుంబములలోని స్త్రీలయిన మద్యపానము చేయలేదనియు క్వాచిత్కముగ స్త్రీలప్పుడు త్రాగుచుండెడి వారనియు మన మూహింపనగును.

త్రాగుడు మతవిరుద్ధము:—

మనువుచేసిన సంస్కారములలో మిగుల నుపకారమగునదెద్దియన మత విషయ కర్మలయందు త్రాగుడు యొక్క యౌచిత్యమును చర్చించుటయ గాక త్రాగుడు మత విరుద్ధము కాదనియు మద్యపానము దేవతాప్రీతి యనియు పూర్వనీతిజ్ఞులకు దుస్సాధ్యమయిన వను కొనెడు దురభిప్రాయములను తొలఁగించెను. ఇది నిజముగ మంచి యభివృద్ధి యేను. ఇది త్రాగుడు. దుర్వ్యసనమును దేశమునుండి నిర్మూలముగ తొలగించక పోయినను మతసమ్మత మనెడి దురభి ప్రాయమును తొలఁగించి యది నీచ మయినది దోషయుక్తము హానికరమనియు గర్హించెను. నాటినుండియు నిగూఢముగ నీవ్యసన మంగీకరింపఁ బడినను అప్పు డప్పుడు రాజులు సామాన్యులు గూడ నత్యధికముగ త్రాగుచుండినను బాహాటముగ మద్యపానము సంపూర్ణదోషమనియె యెన్నదగును. త్రాగుడు గృహములలో నిషేధింపఁ బడుటచే ప్రజలపై స్వీయ రాజ్యస్థాపన గావింపలేదు. నేడు ప్రజల కపరిమిత లాభకరముగ ప్రబలుచున్నట్టియు నే దేశజాతీయ చరిత్రమున గాని యెన్నడు నింత యధికముగలేని ప్రస్తుత నీతిపథా మోదము ఈ వ్యసనము యొక్క గూఢాంగీకారముగూడ వశింపజేయగలదు. మద్యపానముక శావిశేషముగ నభ్యాసము చేయఁబడుచెడల, సారాయమును చేయు విధానము కూడ నభివృద్ధి చేయు చుండును. ప్రాచీన భారతీయులు మత్తును గలిగించు మోటు పానీయము లతో తృప్తి చెందియుండలేదు. వాని దుర్వాసనల తొలఁగించి, రుచికరముగ జేయ, మసాలా ద్రవ్యములను, మూలికలను, నోషధులను గడు శ్రద్ధతో జేర్చు చుండెడువారు. అంతేకాక క్రొత్త సారాయికంటె ప్రాతమద్యము రుచి కల దని వారెఱుంగుదురు, దాని నిలువచేయు వివిధ విధానముల వలన దాని రుచియును రంగును పెంపొందునని కూడ వారెరుంగుదురు. పురాతన వైద్య గ్రంథములలో తరుచు మద్యమును జేయు విధులు గాన నగును.

వివిధ పానీయములు:—

ఈ విధముగ మద్యమును జిహ్వకు రుచికరముగ జేయు యత్నములతోపాటు ఇతరులు ఏ పదార్థములు మద్యముగా జేయ వీలుండునో శోధించుచుండెడు వారు. విష్ణుస్మృతిలో పది విధములగు సారాయిలు తెలుపఁబడియున్నవి. 1. చెరుకు 2. ఇప్పపువ్వు 3. పిండి 4 పొగు, 5. తెలగపండ్లు, 6 ఈత, 7. ఖర్జూర వృక్షము 8. సీమపనస (బ్రెడ్ ఫ్రూట్) చెట్టు, 9. ద్రాక్షపండ్లు, 10 కొబ్బరి కల్లు. ఈ జాబితాను సంపూర్ణమని యెంచరాదు. ఇవిగాక నింకననేక పదార్థములు మద్యము చేయ నుపయోగించినను, ఈ పదియు నందు ప్రధానములు.

పులస్త్యుడను ప్రాచీన ఋషి పండ్రెండు కంటె నధిక సంఖ్యాకములగు సారాయముల దెలిపెను. ఇవి పై ద్రవ్యములతో గాక ఈ క్రింది పదార్థములతో చేయుదురు. 1 పనస 2 మధూకము 3 తాటి 4 విత్తుపము 5 పిప్పళ్లు 6 అరిష్టలేక కుంకుడు 7 సుర 8 వారుణి 9 పైష్టి. వీటిని అన్నము పులియబెట్టి తీయుదురు. మత్స్య శుక తంత్రమునఁ దెలుపఁ బడిన పనసాసవ విధానము నిట దెలుపుచున్నారము. పచ్చి పనసకాయ

49 పేజి చూడుడు

మధ్యస్థరకం పళ్లతోటలలో నా అనుభవాలు

(ఈ తోటలు అంత పెద్దవీగాక, చిన్నవీగాక అనుభవించడానికి, ఆనందానికి నాటబడేవి.)

రావుసాహెబు శ్రీ గోటేటి జోగిరాజు పంతులుగారు,
(రిటైర్డు అసిస్టెంటు డైరెక్టర్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్,) స్వయంపోషక కృషి ఆశ్రమం, కొండేవరం.

అనుభవించడానికి ఆనందము కోసరం నాటిన మధ్యస్థరకం పళ్ల తోటలు, సాధారణముగా 1-5 ఎకరాల విస్తీర్ణం కలవిగా ఉంటాయి. సాధారణంగా కొందరు భాగ్యవంతులుగాని, తీరిక కాలముండే చదువుకున్న వారుగాని ఇలాంటి తోటలు నాటడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇవి చోటుఉంటే వారి ఇళ్ల చుట్టూగాని, దగ్గరలోగాని వేస్తారు. లేదా అట్టే దూరంగాలేని వేరే స్థలంలోగాని వెయ్యొచ్చు. దీనితో పాటు కూరగాయలూ, పూలూ కూడా పెంచుతారు. చక్కగా తాజాపళ్ళు రుచికరమైన పళ్లు ఇవ్వడమేగాక, ఈతోటలు పెంచే వారి కంటికీ మనస్సుకూ కూడా ఆనందాన్నిచ్చి, తీరిక కాలంలో కృషిచేయడానికి, వ్యాయామానికి ఎంతో అనుగుణ్యంగా ఉంటాయి. ఈమాదిరి తోటల్లో వీలున్న రకాల్ని అన్నిటినీ సమకూర్చి పరిశోధనలు చేస్తూ, వీటిని చక్కగా పెంచాలని గావించేకృషిఫలితంగా వాటి పెంపకాన్ని గురించి అమూల్యమైన అనుభవం సంపాదించడానికి వీలుంది. ఇదే వాణిజ్య దృష్టితో చాలపెద్దతోటలు పెంచడానికి కూడ ఉపయోగిస్తుంది.

సాధారణంగా- మధ్యస్థరకం పళ్ళ తోటలు దిగ్విజయంగా స్థాపించడం; పోషించడం అంటే వ్యయప్రయాసలతో కూడుకున్న పనులనీ, చాల తక్కువమందే యీ వ్యయకరమైన వినోదకృషి (costly hobby) తో తంటాలు పడగలరని అనుకుంటూ ఉంటారు. కాని, ఆ భూములు ప్రాంతాలకు చక్కగా అనుగుణ్యమైన కొన్ని రకాల పళ్ళకు తోటలో తగినంత భాగం వినియోగించి, వీటిని సవ్యంగా పెంచితే, తోట అంతట మీదా వెచ్చించే ఖర్చు భర్తీ చేయడమేగాక, ఇంట్లో వాడుకకు, పైగా కొంతలాభం సమకూర్చడానికి తోడ్పడతాయి. లాభకరంగానుండని పళ్ల చెట్లు తక్కువ సంఖ్యలో పెంచవచ్చు; చెట్లు భూమిలో నాటుకున్న వెనుక నీరు కట్ట నవసరం లేనివాటిని తోట పరిహద్దువెంట 1-2 వరుసల్లో పెంచవచ్చు. నీరు కట్టవలసినవి ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకొనవలసినవి, ప్రత్యేక మడిలోగాని, నారింజ చెట్లు దగ్గరగాని- ఇతరనీరు కట్టే మడిదగ్గరగాని కొన్ని వరసల్లో పాతవచ్చు, నిటాగ్గాయెదిగే చెట్లు (కొబ్బరివంటి వాటిని) కూడా తోటల్లో బాటల ప్రక్కనే పెంచవచ్చు.

ఆనందంకోసరం పళ్ల చెట్లు లు పెంచడంలో నా ప్రథమ అనుభవం, 1894-99 సం॥రాలలో ఏలూరులో ఒక ఎకరం విస్తీర్ణం గల మా యింటి దొడ్లో, అక్కడ ఒక డజను రకాల పళ్ల చెట్లు పెంచబడ్డాయి. వీటిలో

మానవ దేహము

248 పేజి తరువాయి

మామిడి కాయలు ఈ రెండింటి గుజ్జు రున్ను జాడీలోనుంచి ప్రతిరోజు పచ్చి పాలు దాని పయిని బోయుచు మాంసముపు కలుపవలెను. గంజాయి యాకు అంబులో పడవేసి తియ్యని నిమ్మరసమును దినము విడిచి దినము పిండి చక్కగ పులిసిన పిమ్మట బట్టీ పెట్టి తీయవలెను. దీనినే పనసమద్య మందురు.

వివిధములగు సారాయములు శుభ్రపరచి త్రాగెడువారు వాని ఘాటును తొలగించుటకు కల్లు, బిస్కతులు, రొట్టెలు, కవాబు పుల్లలు, పండ్లు, మసాలా సెనగలు; మొదలగువానినుపయోగింతురని తోచెడిని. నోటివాసనను తొలగించుటకు వైద్య గ్రంథములలో కొన్ని సరియయిన విధానములు తెలుపబడి యున్నవి. వీనివలన కొందరు ధనికులు సురాపానాసక్తులయి యీ వైద్య ఖర్చులను భరించుచు త్రాగని వారివలె సంఘమున తిరుగుచుండువా రని సూచింపబడుచున్నది. మరియు దీని వలననే సంఘములో కొందరు గౌరవనీయులగు పెద్దలు మద్యపాన నిషేధులని నిర్ధారణగ నిదర్శింపబడుచున్నది.

ద్రాక్షా, అత్తికూడా ఉన్నాయి. ఆరోజుల్లో నివి అపరూపంగా ఉండేవి. వీటి పెంపకంలో (ముఖ్యంగా ఎరువు వేయడం, కత్తిరించడాల్లో) ఆఫ్ఘనిస్థానంలో అనుభవం ఉన్న ఒక మహమ్మదీయుడు, మా తండ్రిగారి స్నేహితుడు ఉంటే ఆయన సలహా ప్రకారం చేసేవాళ్లం. తోటకు నీరుకట్టే పద్ధతికూడా చెపుతాను; పొద్దుటా, సాయంత్రమూ మా ఇంట్లోను, ప్రక్కప్రాంతంలోనూ ఉండే విద్యార్థులమే చేసేవాళ్లం యీ పని, వీరంతా బేట్‌మింటన్ ఆటకని జట్లుగా తోటలో జేరుకునేవారు. నీరు తోడడానికి మనుష్యులచేత పనిచేయడానికి వీలుగానుండే రెండు మోటలు గలనూయి, భూమిలో నిటార్గా పాతిన ఇరుసుపై తిరిగే కర్రచట్రంతో ఉండేది. దీనిచుట్టూ మోటమోకులూ, తోకత్రాడులు చుట్టబడి ఉండేవి;- ఒక మోట త్రాడులు ఒక వైపుకు, రెండో దానిని మరొకవైపుకు (ఆచట్రం మీద ఒకటి పైభాగంలోనూ, మరొకటి క్రిందనూ) చుట్టిఉండేవి. ఆచట్రానికి రెండువైపులా పొడుగుపాటి కర్రలివర్లు ఉంటే, అవి పట్టుకుని త్రిప్పితే మోటలు పని చేసేవి.

నా తర్వాత అనుభము 1900-1906 సం॥ రాల్లో ప॥ గోదావరి. భీమవరంలో భాగమైన శివరావుపేటలో మా యింట నానుకుని ఉండే అదేమాదిరిదేగాని కొంచెం పెద్దదైన తోటలో. ఈ పేట మా నాన్నగారి పేర ఆయనే ప్రారంభించారు ఆ పేటపేర అక్కడ రైలు స్టేషనుకూడా ఉంది. మొదట్లో చెట్లు పాతడం, పెంచడం పనులన్నీ విసారంగా మా సోదరులు, తోబుట్టువుల సహాయంతో నేనే స్వయంగా చేసేవాణ్ణి. నీరు పోయడమంతా దొరువులనుంచి, సన్నటి మూతిగల కుండలతో రెండూ రెండు చేతులతోను మోసుకువచ్చి పోయవలసివచ్చేది అసలుఆభూమి ఇసుకనేలగా ఉండేది. పైనఅంతా ఒకవరుస కాలువమట్టి పరిచాం. మొక్కలు పాతిన గోతులు ఆ నేలలోనే త్రవ్వి, కాలువ మట్టితోటే నింపాం ఈతోటలో చెప్పదగ్గ అనుభవం - దానిమ్మ, జీడిమామిడిమొక్కలు గింజలు పాతిన ఏడాదికాలానికే ఫలించడం మొదలుపెట్టాయి. వివిధరకాలపళ్ల చెట్లు (జీడిమామిడి మినహాగా) మొదట్లో చాలా బాగుగా నున్నప్పటికీ, తర్వాత క్షీణించి, త్వరలోనే చనిపోయాయని కూడా యిక్కడ చెప్పవచ్చును.

నామూడవ అనుభవం 1907-14 లో పిఠాపురం మహారాజాగారి ఇంటి ఫారంలో. సైదాపేట వ్యవసాయ కాలేజీలో చదువుకుని తిరిగి వచ్చిన కొద్దికాలంలోనే రాజాగారి ఫారంలో సూపరింటెండెంటుగా నున్నప్పటి విషయం ఇది. ఈ తోట సుమారు 4 ఎకరాలుండేది. సపోటాలు, గులాబిజామి, సదాపనస, లిచీ, లోక్వాట్, మంగుస్తాన్ చెట్లు పెంచడంలోయిదే నా మొదటి అనుభవానికి దోహదమైంది. మొదటచెప్పిన మూడు రకాల ఫలవృక్షాలూ, ఇంకాచాలాపళ్ళచెట్లూ ఆరేళ్ళలో కాపుకొచ్చాయి. ఆరోయేట రెండు సపోటాచెట్లు (ఒకటి చిన్న కోడిగుడ్డు ఆకారం పళ్లుగలది, రెండోది కొంచెంపొడుగు, గుండ్రమైన పళ్లుగలది) పౌను 4 అ.చొ॥ చెట్టుకు 15 రూ. ల చొ॥న యిచ్చాయి. ఒకసపోటాచెట్టు తెగ పూసేదిగాని, అప్పటికి నాకు తెలిసిన. దోహదాలన్నీ చేసిచూచినా పళ్లు దిగేవిగాదు. తర్వాత, దీనికి కారణం, ఆ పువ్వుల్లో స్త్రీ-పురుష అంగాలు ఎదగడంలోగల తేడాలని, తెలుసుకొన్నాను. ఇలాంటి చెట్లకుగట్టిన అంట్లుకు కూడాయీగుణాలేసంక్రమిస్తాయి. మరొక స్మరణీయమైన అనుభవం యెక్కడంటే విశాఖపట్నంలో. 1929-37 సం॥ రాల్లో దాదాపు 10 ఎకరాల విస్తీర్ణంగల తోటలోను. మాయింటి చుట్టుప్రక్కల మరొక నాలుగు యిళ్లుంటే, ఈ అన్నియిళ్ళచుట్టూస్థలాల్లోఉండేది. ఈ తోట, ఆతోట కవులుకు పుచ్చుకొన్న వాని దగ్గరనుంచి నాకుకావలసిన తాజాపళ్లు అనేకరకాలుపొందడానికి (డబ్బుయిచ్చేననుకోండి) వీలిచ్చేది, అప్పటికి నానిత్యాహారంలో పళ్లుముఖ్యంగా

ఉండేవి. తోటలలో భూమి, ఇతర పరిస్థితులు ఉత్తర విశాఖపట్నంలో 'ఉద్యానం'లో వలె ఉండేవి; లోతైన నేలలు, నీటిమట్టం సుమారు 100 అ॥ లోతులో ఉండేది; ఐనా చెట్లు ఒకసారి నాటుకున్నాక, నీటిపోతవల్ల చక్కగా ఎదగడానికి, నీరు పారించ నక్కర లేకుండా ఒకటోరకంపళ్లు ఫలించడానికి వీలుగా ఉండేది. అనేక రకాలపళ్లు ఇవ్వడానికేగాక ఆ తోట అహ్లాద ప్రత్యేక ఆనంద కరంగా యుండేది. రాతివంచలు, కట్టబడ్డ ఎత్తైన మళ్లు, బాటలూ, రోడ్లూ, ప్రతిమడిదగ్గిరా చప్టాలు చేసిన మెట్లు, తోటలోగొప్పవైన భవంతులు, పైకిఅడ్డదిడ్డంగానున్న చక్కగా సర్దుకునియున్న పళ్ళ చెట్లూ, తుప్పలూ ఇవన్నీ తోట నిర్మాణాన్ని, తన్నిర్మాణకర్తయైన స్వర్గీయ దివాన్ బహదూర్ చి నారాయణమూర్తి పంతులు గారి ప్రకృతిసౌందర్యారాధనాన్ని వెల్లడిచేస్తూ యుండేవి. ఆనందం కోసరం తోటలు పెంచబోయే వారు తమ తోటల నిర్మాణంలో యిలాంటి విషయాలు కూడా జ్ఞాపకముంచుకోవడం మంచిది.

మొత్తంమీద నాదీర్ఘకాల అనుభవం (తూ గోదావరి జిల్లా కొండేవరం ఫారంలో మానాంత తోటలోనే అని చెప్పాలి. నేను ఒక సంవత్సరం శెలవలో నున్నప్పుడు 1925-26లో ఫలవృక్షాలు నాటాం; 1938 నుంచీ నేను ఇక్కడే స్థిరనివాస మేర్పరచుకున్నాను. పళ్ళతోట విస్తీర్ణం 3½ ఎకరాలే ఐనప్పటికీ, ఆయా కాలాల్లో నాకు30కంటె హెచ్చు రకాలపళ్లే లభిస్తున్నాయి-వీటిలో ఒక తరగతి ఫలవృక్షంలో మళ్లీ అనేక రకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఏయే రకం పళ్లు సంవత్సరంలో ఏయే కాలాల్లో లభిస్తాయో తెలియజెప్పాలంటే క్రింది పట్టిక చూడండి.

1. అరటి, 12 రకాలు, సంవత్సరం పొడుగునా పళ్ళిస్తున్నాయి.
2 బొబ్బాసి,6 రకాలు,సంవత్సరం పొడుగునా పళ్లిస్తున్నాయి.
3. కొబ్బరి, 10 ఎంచబడ్డరకాలు, సంవత్సరం పొడుగునా కాయలిస్తున్నాయి.
4. సపోటా, 2 రకాలు, దాదాపు సంవత్సరం పొడుగునా.
5. దేశవాళీ నారింజ, దాదాపు సంవత్సరం పొడుగునా.
6. పంపరపనాస, 6 రకాలు, దాదాపు సంవత్సరం పొడుగునా.
7 నిమ్మ, దాదాపు సంవత్సరం పొడుగునా.
8. జామి, 2 రకాలు, దాదాపు సంవత్సరం పొడుగునా.
9. బత్తాయి, ఇతర తీపినారింజలు 5 రకాలు, జూలై-డిశెంబరు.
10. దబ్బ, జూలై-ఆగష్టు, నవంబరు-జనవరి.
11. మాదీఫలం (ఇటీవల చనిపోయాయి), జూలై-ఆగష్టు, నవంబరు-జనవరి.
12. కమలా మొదటి కాపుఅయిన అనంతరం వచ్చాయి), నవంబరు-డిశెంబరు.
13. మామిడి, 7 రకాలు, మే-జూలై.
14, జీడి మామిడి (తర్వాత చచ్చిపోయాయి),ఏప్రియల్-మే.
15. పనస, జూన్-ఆగష్టు.
16. గులాబి జామి,ఏప్రియల్-మే.
17. జంబూమలాకా, మార్చి-మే.
18. సీతాఫలం, 2రకాలు,ఆగష్టు-డిశెంబరు.
19. రామాఫలం, జనవరి-మే.
20 పుల్లసీతాఫలం (sour sop) జూన్- ఆగష్టు.
21. బుడ్డబుసర,ఫిబ్రవరి-ఏప్రియల్
22. రాచఉసిరి, ఏప్రియల్- మే- ఆగష్టు, సెప్టెంబరు.
23. Kamrak జనవరి, ఫిబ్రివరి, సెప్టెంబరు, అక్టోబరు.
24 Strawberry guava, జూలై-ఆగష్టు, జనవరి-ఫిబ్రివరి.
25. అనాస, 3 రకాలు, జూన్-ఆగష్టు.
26. ద్రాక్ష, ఏప్రియల్- జూన్, నవంబరు, డిశంబరు.
27. అత్తి. 3 రకాలు, ఆగష్టు-సెప్టెంబరు, ఫిబవరి-మార్చి.
28. బాదము, ఏప్రియల్- మే, అక్టోబరు-నవంబరు.
29. టుమేటో, 6 రకాలు, అక్టోబరు-ఏప్రియల్.
30. దోస (అప్పుడప్పుడు పెంచబడుతుంది), ఆగష్టు-సెప్టెంబరు.

31. పుచ్చ (అప్పుడప్పుడు పెంచ బడుతుంది), ఏప్రియల్-జూన్.

32. నేరేడు, జూలై-ఆగష్టు.

33. సీమచింత (కట్టవలో). ఏప్రియల్-మే.

34. తాటిముంజకాయలు, ఏప్రియల్-మేలోను; తాటి పళ్లు జూలై-సెప్టెంబరులోను.

35. ఈత, 2 రకాలు, మే-జూన్.

ఒక 'పెజోవా సెల్లో వియానా' మొక్క 1939 లో పాతాను, అప్పటినుంచి చావలేక బతుకు తున్నట్టుగానే యుంది, ఇంతవఱకు కాయలేదు. మంగుస్తాన్ అవా కాడో, బేరిమొక్కలు లేతప్పుడే నశించిపోయాయి. మరొక రెండు రకాల ఫలవృక్షాలు వెలగ, రేగు తగినశ్రద్ధలేక సరిగా యెదగలేదు, మళ్లుగా పెంచబడడం వల్ల 3 రకాల ఫలవృక్షాలు, అరటి, నారింజసపోటాలు. అరటి, సపోటా తోటలు చెరొకఎకరం ఉంటాయి; నారింజతోట మొత్తం మీద ముప్పాతిక ఎకరం ఉంటుంది. మధ్య రోడ్డువెంటనూ, దాని ప్రక్కరోడ్డు ప్రక్కనూ మొత్తం నూరు కొబ్బరిచెట్లు ఉన్నాయి. మరొక 20 చెట్లు తోట సరిహద్దులో నున్నాయి. దేశవాళి అనాస పిలకలు, సపోటా తోటలోనూ, కొబ్బరిచెట్లవరుస ప్రక్కనూ నాట బడ్డాయి. 'క్యూ, మారీ షియస్' అనాస రకాలు, బొబ్బాసి, అత్తి రకాలు, ద్రాక్షతీగ యివన్నీ (క్రిందటి వ్యాసంలో ఉదహ రింపబడ్డ) యింటి ప్రాంగణంలో ఉన్నాయి. మిగతా ఫల వృక్షాల్లో రాటుకూ-పోటుకూ, ఆగేవి, సరి హద్దు కట్టవ ప్రక్కనేయుండే వరుసలో నాటబడ్డాయి; నాజూకైన పళ్లచెట్లు రకాలు (నీటిపారు దల కావలసినవి), నారింజ రకాల ప్రక్కనే వరుసలో పాతబడ్డాయి. ప్రక్క నుదాహరించిన ప్లానులో ఆయా ఫల వృక్షాలు ఎక్క డెక్కడ నాటబడ్డాయో సుమా రుగా చూపబడింది.

పెంచినవాటిలో కొన్ని రకాల ఫలవృక్షాల్ని గురించి నా అను భవాలు పాఠకులకు ఉపయోగ కరంగా నుండవచ్చు. బొబ్బాసి, అనాస, అత్తి, ద్రాక్ష రకాల్ని గురించి గత వ్యాసంలోనే చెప్ప బడింది. అరటీ, నారింజ రకాలు, సపోటా, కొబ్బరి చెట్లను గురించి ముందు "పెద్ద విస్తీర్ణపు తోటల్ని" గురించి వ్రాయపోయే వ్యాసంలో తెలియపరుస్తాను. మిగిలిన వాటిని గురించి అనుభవాలు మాత్రం చెప్పబడుతున్నాయి:—

1. జంబూమలాకా:—పెంచబడ్డ రకం కాఫీ యింకుసిరా రంగుతో చేరిన తెలుపు పళ్లు ఇచ్చేది; పళ్లుకొంచెం పెద్దవే. మామూలు తెలుపురకం పళ్లకంటె తీపీ, వాసన, పండులోపల నిర్మాణం కూడా బాగుంటాయి. బాగాపండిన పండు అన్నివిధాలా ఆపిల్‌తో తుల్యంగా ఉంటుంది.

2. సీతాఫలం:—నా తోటలో (చిన్న గింజలు, పెద్ద గింజలూ గలిగియుండే) రెండే రకాలు న్నాయి. మొదటి రకంలో రెండవ దాని కంటె గింజలు తక్కువ, గుంజు ఎక్కువ, ఐనా రుచిలోను, సువాసనలోనుఅట్టే తేడాలుండవు; ఇవినేల, కాలమానంమొదలైనవా టినిబట్టిఉంటాయి. పెద్దగింజలుగల పండు తొక్క, కళ్లు పెద్ద పెద్దవిగా ఉండి ముగ్గిన పండు విషయంలో రెండవరకం దానికంటె తొక్క చప్పున ఊడి పోయి, పండు రెండు భాగాలుగా చీల్చినప్పుడు, తొక్కలకు తొక్కలు, గుంజుకు గుంజు విడిపోయేట ట్లుంటాయి.

3. పుల్ల సీతాఫలం:—తెలుగు ప్రాంతం తోటల్లో నిది అరుదనే చెప్పాలిగాని ఉండదగ్గ పండే. పండు-ఒకమాదిరి చిన్న పనస పండులాగ, పైన గరుకులుగాను లోపల వెన్నలాంటి తెల్లటి గుంజు తోను ఉంటుంది. రుచి, పులుపు-తీపి, మిశ్రమంగా ఉంటుంది. ఫలించేకాలం రామాఫలం అనం తరమూ, సీతాఫలం ముందుకాల మూ నని చెప్పాలి. ఈ పండు తగు మాత్రంగా ముగ్గినప్పుడు గుంజు ఇంకా కొంచెం గట్టిగా నుండే టప్పుడే తినడం మంచిదని నా అనుభవం మీద కనుక్కున్నాను. మిగలముగ్గిపోతే, నీరైపోయినట్లు బాగా మెత్తనైపోతుంది. చెట్టు కూడా (చిన్నప్పుడు) చాలా అందంగా ఉంటుంది.

4. క్రమక్:—నేను పెంచిన తీపిరకం పండు, బాగా పండినప్పుడు మామూలు పుల్లరకం కంటెచాల బాగుంటుంది. కొంచెం పులుపు ఉన్నా తీపిగానే ఉంటుంది. ఇది కూడా పళ్ల తోటలో ఉండదగ్గదే. చెట్టుకూడా రాచ ఉసిరి ఆకుల లాంటివే కలిగి ఉంటుందిగాని, ఇంకా ఎక్కువ అందంగా ఉంటుంది.

5. స్ట్రాబెర్రీ గోవా:— ఇది ప్రతి తోటలోనూ పెంచవలసిందే. మొక్క అందంగా చిన్నదిగా గుబురుగా ఉంటుంది వర్షపాతంసరిగా సర్దుకునిపడిన కాలంలోను నీరు సవ్యంగా కట్టినప్పుడూ చిన్న చిన్న కాఫీయింగు సిరా రంగు పళ్లు తెగకాస్తుంది. కాపు తర్వాత కాపు తయారౌతుంది. పిల్లలకిది చాలా సర్దాగాఉంటుంది. చులాగ్గా పళ్లు అందుకుని కోసుకు తినవచ్చు. అజీర్తి వగైరా యిబ్బందు లుకలిగిస్తుదన్న బాధ ఉండదు.

6. దానిమ్మ:—ఇది చిన్న చెట్టే, పెంచడం సులువేగాని తరచు నిరాశకలిగిస్తుంది.. గాని చాల అమూల్యమైన పళ్లనిస్తుంది పళ్లకు, ముఖ్యంగా తీపిరకంవాటికీ, తరచు (పళ్లు నాశనంచేసే అన్నార్ సీతాకోకచిలుక) పురుగులు పట్టేస్తుంది. ఈ పురుగుబాధ గాలిలో తేమఎక్కువగా ఉండే కోస్తా ప్రాంతాల్లో హెచ్చు. కాయలు చిన్నవిగా నున్నప్పటి నుంచి సన్నటి గుడ్డసంచియో, నీరు చొరవని కాగితపుసంచియో తొడిగి రక్షించడం అవసరం; లేకుండా సీతాకోకచిలుక వీటి మీద గుడ్లు పెట్టడం, తర్వాత పళ్లు పుచ్చిపోవడం జరుగుతుంది.

7. ఏనుగుబాదం:— మంచిరుచ్యమైన (చమురుగల) బాదంపప్పు నిస్తుంది. పళ్లతోబాటు అమూల్యమైన భోజ్యవస్తువు అంతేగాక చెట్లు తమషాగా గంభీరంగా ఎదిగి, నిటారుగ్గా యెదిగినకాండం చుట్టూ కొంతకొంత ఎడంగా కొమ్మలు బల్లపరపుగా ఒక్కొక్క వలయంగా పుట్టి వ్యాపిస్తూ, రోడ్డు పక్కనేగాని సరిహద్దుల్లోగాని పెంచడానికి చాల బాగుంటాయి.

8. దేశవాళీబాదం:—పైదానంత ఆకర్షవంతంగా నుండకపోయినా, తోటలో 1, 2 చెట్లు ఉండతగ్గవే. దీని పెద్ద ఆకులు కుట్టుకుంటే చక్కటి విస్తళ్లుగా మన యిళ్లల్లో నిత్యోపయోగంగా ఉంటాయి. ముగించే ముందు, 3¼ ఎకరాలు పళ్లతోట వల్ల దీనికి చేర్చియున్న 2½ ఎకరాల దంపభూమివల్ల నాకు సాలుకు రూ 500 ల నికరాదాయం వస్తూయుందని, చెప్పవలసియుంది. ఇదిగాక గృహావసరయోగానికి కావలసినపళ్లు అనుభవిస్తున్నాను.



స్త్రీలకు వచ్చే నాడీవ్యాధులు

(227 పేజీ తరువాయి)

నుండి విరతినిబొందును. క్రమక్రమముగా నాడీవ్యాధులు పోవుటకు ఈవిధానము తోడుపడుట నేనెఱిగియున్నాను.

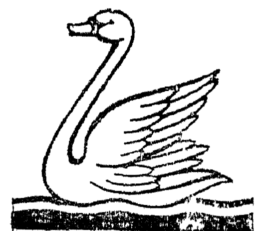
పురుషుల నాడీవ్యాధులకంటె స్త్రీల నాడీవ్యాధులు చికిత్సకు తొందరగా లొంగుతవి. దీనికి కారణము ఇది:-

పురుషుల వలెగాక స్త్రీ తొందరగా ఒక విషయాన్ని నమ్మగలదు. సరియైన వైద్యుడు దొరికిన ఆమెకు విషయాన్ని సమగ్రముగా బోధించి నమ్మింపగలడు ఆమె శ్రద్ధగా అతని సలహాను అనుసరించి ఆరోగ్యాన్ని పొందుతుంది.

జి. బి. షా. జన్మదినము

228 పేజీ తరువాయి

గూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేవారు రంశే మెక్డొనాల్డు, షా, రూజ్వెల్టు, స్టాలిన్, ముసులోని, హిట్లరు వాన్ హిండెన్బర్గ్, ప్రిన్సు బిస్మార్కు, వేదమువారు, అయ్యంకివారు, టంగుటూరి వారు ఈ తెగలో చేరుతారు. దేహాన్నీ మనస్సును సమానంగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే అభ్యాసం గలవారు తప్పకుండా నూరేండ్లూ జీవిస్తారు. ఈ విధంగా జీవిస్తూ 125 యేండ్లదాకా జీవిస్తానంటారు గాంధి మహాత్ముడు.



జాడీకథ

మత్తుగొలుపు మద్యముల సేవించుట బహుదోషయుక్తమగు దుష్కర్మగ నున్నది. ఈ సంగతిని మనమున నిడుకొని ధర్మపరులు తమవారగువారి నీ పాపము నుండి తొలగించుకొన్నట్టి స్థితిలో వారి సంగతి చెప్పనేల? ఇది యీదిగువ రీతిని బోధింపఁబడును.

దయాపూర్ణత్వముచే పునీతమనస్కుఁడును, పరిహితానంద సంధాయకుఁడును, దాన లజ్జా జితేంద్రియాది పుణ్యకర్మాప్రకటిత నిజధర్మ మార్గాచరణుండును నగు బోధిసత్త్వుడొకప్పుడు దేవతల కధిపుడయిన శక్రుని పదము నందెను. ఈజన్మవలన దేవతలు సాధారణముగ దేవత లనుభవించు సకలోత్కృష్ట విషయానందముల మనస్తుష్టిగ ననుభవించినను, అతఁడు దయాపూర్ణుఁడగుటను లోకసంగ్రహార్థము యత్నముల గావింపకుండలేదు.

1. సాధారణముగ నన్ని జీవరాసులును ధనమదోన్మత్తతచే స్వార్థమునుగూడ పాడొనర్చుకొందురు. ఇతఁ డందుకు విరుద్ధముగ దేవతా సార్వభౌమ పదవియందుండి యందలి యానిత్యానంద సంజనిత మదవిహీనుడై యుండుటయెగాక పరోపకారార్థము ఎప్పటివలెనే మిగులజాగరూకుడై యుండెను.

2. సర్వభూతముల తన బంధులెట్ల ప్రేమించువాడగుటను గొప్ప పూనికతో నిజాద్భుతశక్తి నెఱిఁగి పరులక్షేమము నారయుట మఱువలేదు.

ఒకనాడీమహాపురుషుఁడు మానవ లోకము నిజకటాక్షావలోకనంబున విలోకించెను. తన స్వభావమువలె నుదారమయినట్టియు, తన దయానుగుణముగ చల్లని చూపులు గలిగినట్టియు, స్వీయ నేత్రము మానవలోకమును దయతో జూచుతరి, సర్వమిత్రాహ్వయుఁడగు మానవనాయకుని గాంచెను. ఆ నృపోత్తముఁడు దుస్సహవాసవశమున మద్యపానలోలుఁడై, నిజప్రజానివహ సమన్వితముగను నిజపౌర, నాగరిక, సామంత జనయుతంబుగను మద్యపానము చేయుచుండెను సురాపానము పాపమని యెఱుంగమి నిగ్రహించి యయ్యది పాపమని తానెఱుంగుటను, నా మహామహుఁడు దయార్ద్రహృదయుఁడై "అకటకటా! ప్రజ లెంత కష్టముల పాలగుచున్నారని మనంబున నిట్లు చింతించెను.

3. సురాపాన మారంభమున నమృతతుల్యమగుటను, నది మనోహరదుష్టమార్గముభాతిదానివలని కీడులను గుర్తింపజాలని మనుజుల ముక్తిమార్గవిదూరులుగ జేయుచున్నది. ఇట్టితరి కర్తవ్యంబెద్ది? సరే, నేను దానిని గనుగొంటిని. 4. "తమలో ప్రధానుల ననుసరించుటకు జను లనిశ మిష్టపడుచుండుట సహజముగదా! అందుచే వీరిలో రాజే యీ దుర్మార్గమునుండి చక్కబజేయవలసినవాడు. ఏలనన ప్రజల మంచిచెడ్డలతనినుండి యేకలుగుచున్నవి. ఇట్లు మనమున నిశ్చయించినవాడై యమ్మహాపురుషుఁడొక బ్రాహ్మణ వేషమును ధరించెను. ఆమహానీయుని తనుద్యుతి స్వర్ణప్రభాభాసురమైయుండెను. అతని శిరోజములు జడలుగట్టి ముడిగజుట్టబడి యుండుటచే నాతడించుక భీషణాకృతి గలిగియుండెను. అతఁడు వల్కలములను, కృష్ణాజినమును శరీరమున ధరించి యుండెను. అతని యెడమ పార్శ్వమున సురాపూరితమగు పాత్రయొండు వ్రేలుచుండెను. ఈ వేషముతో, నిజమిత్రబృందముతో కొలువుదీర్చియున్న సర్వమిత్ర ప్రభువరునకంతరిక్షమున, నతఁడు కనపడెను. సురాసనైష్ఠికమైరేయ మాధ్వీకాది వివిధమద్యములను గూర్చి వారప్పుడు సంభాషించుకొనుచుండిరి. ఆయనను చూచినతోడనే యాకొలువంతయు నాశ్చర్యభక్తులతో నిజాసనములనుండి లేచి భక్తియుక్తితో ముకుళిత కరకంజులై నిలిచిరి. పిమ్మట నా మహామహుఁడు మేఘగంభీర నినదానుకారియగు భీషణ స్వరంబుతోడ వారి కిట్లనియె.

5. "ఈ ప్రాంతమును గాంచుడు. ఇది మద్యపూరితము. ఇయ్యది పుష్పాలంకృతకంఠమై యున్నది. ఇది బాగుగ నలంకరించబడి యున్నది. ఇది సుందరపాత్రము. దీని నావద్ద నెవరు కొందురు?

6. వాయుసంచలిత పుష్పమాలికా భవలె కంఠమున స్వర్ణకంకణాలంకృత మయిన పాత్రమిదె నా కడ నున్నది. బాలపల్లవాలంకృత మగుట నది యెంత మనోహర ముగ నున్నదో కనుఁడు. వలయు వారు దాని గొనుడు."

అందుపయి సద్భుతాశ్చర్యనిమగ్న మానసుఁడగు నాథరాకాంతుఁడతి కుతూహలోద్రేకమున భక్తియుక్తి నిజదృష్టి నామహనీయుని పయి నిలిపి ముకుళితకరంబులు పైకెత్తి యిట్లనెను.

7. "ఓమహాత్మా! నిజతను కాంతి విజిత బాలభాస్కరుని పగిదిని, సౌమ్యభావమునసీతభానునివలెను శరీరాకృతిచే మునివలెను కన్పట్టు చున్నారు. జగద్విఖ్యాతమగు దేవర పవిత్ర నామధేయమును దెలుప ననుగ్రహించుడు. మీవివిధ సుప్రసిద్ధ సుగుణపుంజము మీ రెవ్వరోయను సంశయము కలుగు చున్నది." యనవుఁడు నాశక్రుం డిట్లనెను.

8. "ఏనెవ్వఁడనో ముందు తెలియ నగు. పరలోకమున నీకు కలుగ బోయెడు బాధలకును, నిహమం దింకను కలుగబోయెడు విపత్తుల కునునీకు భయము లేకుండు నెడల నిపు డీ పాత్రమును గొననిశ్చయిం పుము."

9. దానికి రా జిట్లనియె. బేరముల కిట్టి యుపోద్ఘాతముల నే నిదివర కెన్నడునుకనియెఱుఁగను. నరకుల నమ్మువారు సామాన్యముగ తమ వస్తువుల గుణములను మాత్రము ఘనముగ శ్లాఘించుచు దుర్గుణ ములు కప్పి పుచ్చుచుందురు

10. "నిశ్చయముగ నసత్యమును సహింపజాలని మీవంటివారికీ విధ మగు విక్రయమురీతి తగియున్నది ఏలన యోగ్యులు కష్టకాలమం దయినను సత్యమును విడనాడ జాలరు.

11. "ఓపురుషపుంగవా! ఆపాత్ర మున నేమియున్నదో తెలవిండు. మీయట్టి మహనీయులుదాని మా కమ్మి యెంత మూల్యమును గొన నెంచిరి?" యని యడుగగా శక్రు డిట్లనియె.

12. ఓ రాజా! వినుము. అది మేఘ ములనుండి గ్రహించినట్టి గాని, పవిత్ర ప్రవాహజనిత మగునట్టి గాని జలముతో నింపఁబడి యుండ లేదు. పూరేకులనుండి సంగ్రహింపఁబడిన సువాసనాభరిత మగు తేనెతోగాని ప్రశస్తమగు వెన్నతోగాని,స్వచ్ఛమగు వెన్నెల రాత్రులయందు కలువలువికసింప జేయు చంద్రకిరణప్రభాభాస మానమగు పాలతోగాని యది నింపఁబడి యుండలేదు. కాదు, యీ పాత్రము, దుష్టద్రవముతో నిండియున్నది. యీ సారాయి సుగుణముల గ్రహించుడు.

13. చిత్తవిభ్రమమును గలిగించు నిషావలన దాని త్రాగినవారు మైమఱచును. అతనికి మతిచెడును. గాన సమ నేలను సయిత మడు గులు తొట్రిలుచుండును. భోజ్యా భోజ్య వివక్షత లేక సకలపదార్థ ముల భోజించును లభించినదాని నెల్ల తినుచుండును. యీ పాత్ర మునగల పానీయమునకట్టి శక్తులు గలవు దీని విక్రయింపవచ్చితి. దీనింగొనుఁడు. ఇది సకలపాత్రము లలో మిగుల దుష్టతమము.

14. నిన్నుజూచి నవ్వెడు కష్టము నీశత్రులకు కలుగునట్లు నీమతి పోగొట్టుకొని మోటు పశుతుల్యు డవై ప్రవర్తించునటుల నీస్మృతిని యీ పానీయము పోగొట్టును. దానివలన జనులు నీవెంట గుంపు లుగూడి నీవెక్కిరి సంగీతము విను చుండ నీవు నృత్యములు గూడ చేయుచుందువు. అట్టి స్వభావము గలదగుటచే నీ పాత్రమందలి పానీయముసుగుణ రహితుమయ్యు ను నీవు తప్పక కొనదగినది.

15. దానిని త్రాగుటవలన లజ్జా వంతులు గూడ లజ్జాత్యాగము చేయుదురు. వస్త్రధారణశ్రమ కూడ లేకుండ జయినుమతస్థుల లోని దిగంబర సన్యాసులయిన నిగ్రధులవలె రాజమార్గముల యందుసహితము జనులుగుంపులు గూడి చూచునట్లు వస్త్రవిహీ నులై తిరుగుదురు. ఈ పాత్ర మందలి పానీయ మిట్టి ప్రభావము

గలది. దీనిని విక్రయింపఁ దెచ్చితిని.

16. దీనిని త్రాగిన యెడల రాజవీధులయందు దొడలెఱుఁగక పడియుండి తాము వమనముచేసికొనియున్నట్టి శరీరమును మలినముగావింప తమ ముఖములను తెగువగల కుక్కలు నాకుచుండును. యీపాత్రమందలి మద్యసార మిట్టిదిగాన నిలుచుట కతిమనోహరముగ నుండును.

17. దాని గ్రోలిన స్త్రీసహితము మదోన్మత్తతచేతన తలిదండ్రులను చెట్టునకు విరచికట్టి నంతటియు, కుబేరునివంటి ధనవంతుఁడయినను తన భర్తను నిర్లక్ష్యము చేయునంతటియునవస్థకు వచ్చును ఈ పాత్రిమందలి పానీయ మీరీతిరిగ నున్నది.

18. దీనిని త్రాగుటవలన కృష్ణయాంధములు తమ బంధుత్వముల మఱచి, మతిహీనులై యోద్ధారులు తమ గదాదండములచే చూర్ణితాంగులైరో యట్టియున్మాదదాయకమగు పానీయ మీపాత్ర యందున్నది.

19. దేనియభ్యాసమునకు లోనై లక్ష్మీనిలయంబులును మహోన్నతపదవితో గూడినవియును, ఘనతజెందినవియును నగు మన కుటుంబము లనేకములు నశించియుండెనో, మఱియు నెయ్యది యైశ్వర్యకాములగు ననేకుల కుటుంబముల కూలద్రోచెనో యట్టి పానీయ మీపాత్రయందు విక్రయమునకు గొనిరాబడినది.

20 ఏది జిహ్వను పాదములను నవశములుగ జేయునో, యెయ్యది రోదన హాసముల నిరాటంకము గావించునో దేనివలన పిశాచగ్రస్థునివలె కన్నులు బరువుగను, మందములుగను నగుచుండునో, యేయది మనుజుని మానస్సునకు దౌర్బల్యమును గూర్చి యవమానాస్పదుని గావించునో యా పానీయ మీ పాత్రియందున్నది.

21. ఏది వయసు మీరినవారి యాధారముల సహితము పాడు చేయుచు, వారి క్షేమమార్గము ననుసరింప ధైర్యముగలిగించునో యెయ్యది ప్రయోజన రహితముగను, తొందరపాటుతోడను, నపరిమితముగ గ్రోల ప్రోత్సహించునో, యామద్య మీ పాత్రమున విక్రియసిద్ధముగ నున్నది.

22. ఈ పానీయ దోషముచేతనే రాక్షసులజాగరూకులై, దేవేంద్రునిచే పరాజితులై, తమయైశ్వర్యమును గోల్పోయి దుఃఖమును భరింపజాలక సముద్రిగాములై మృతులైరి. అట్టి పానీయముతో నీపాత్రి నిండియున్నది. గాన దీనిని కొనుఁడు.

23. శాపావతారమో యనబరగు నది యీ పాత్రిమున నణగి యున్నది. దీని ప్రభావముచే నసత్యము తొణుకు బెణుకులేక సత్యమువలె చెప్పఁబడుచున్నది. నిషిద్ధకర్మలు విధ్యుక్తకర్మముల్లట్లు మిగులసంతోషముతో నాచరింపజేయుచున్నది. ఇదియే మంచిని చెడ్డగను, చెడ్డను మంచిగను, విపరీతముగ గ్రహించునట్లు చేయుచున్నది

24. కావున యీయున్మాదజనకమును, యీదుఃఖాకరమును, యీమూర్తీభవించిన యపాయము, యీ దోషమాతను, యీకేవల మనుపమాన పాపహేతువును, యీ భయంకర మనోంధకారమును కొనఁడు.

25. "ఓరాజా, ఏపానీయ ప్రభావము వలనమనుజుడుస్మృతిదప్పితన సుఖమునుగాని, భవిష్యత్తునుగాని యోచింపక, నిరపరాధుడు తన తలిదండ్రులనుగాని, పరమపవిత్రులగు యోగీంద్రులనుగాని హత్యగావించునో యట్టి పానీయము నాకడనుండి కొనుము.

26. "వైభవముచే దేవ సముడవగు యోరాజా, యీ పానీయమును సుర యందురు. ధర్మప్రియుఁడగువాడు దీనిని తెచ్చుటకు యత్నించుగాక.

27. ఈ పానీయమున కభ్యాసపరులయిన జనులు దుర్గతకలవాటుపడి ఘోరనరకమున గూలుదురు. లేక పశుజన్మను గాంతురు. లేనిచో సూక్ష్మరూపులగు ప్రేతలగుచున్నారు. అయిన నెవరీ మద్యమును జూడ మనోనిశ్చయము గావించును.

28. మత్తుగొలిపెడి మద్యపాన ఫలితమెంత స్వల్పమయినను యీపాపము మానవజన్మమెత్తిన వారి సత్ప్రవర్తనను, సద్బుద్ధిని,

నశింపజేయును, ఇంతేగాకజన్మాంతరము దగ్నిజ్వాలతో మండుచుండు నవకీ యను పర్వతమున గాని లేనిచో పిశాచ లోకమున గాని, దుష్టమృగ గర్భము నందు గాని వీరు నివసింతురు.

29. వేయేల, దీనిసేవ, ప్రతివానిని నసింపజేయును. అది సత్ప్రవర్తనను పాడుచేయును. సత్కీర్తిని బలాత్కారము గ హరించును. లజ్జను పోగోట్టును. మనస్సు న పవిత్ర మొనర్చును. ఓ రాజా, యికముందు నీ వీమద్యపానము గావింప నెట్లంగీకరింతువు?

శత్రుని యీ మృదుమధురవాగ్గుంభనల వలనను, బలవత్తరమగు హేతుకల్పనల వలనను, సురాపానము పాపహేతువని యీ రాజచంద్రుడు తెలిసికొనెను. దాని సేవింపవలెనను యిచ్ఛను పరిత్యజించుటయుగాక మత్తుగలిగించెడి బలమయిన మద్యము ల సేవించుట మానివేసెను.

ప్రకృతి ధర్మవేత్త

నారిశెట్టి హనుమయ్య

13 వ వార్షికోత్సవం

9-8-47 తేదీని బెజవాడలో ప్రకృతి ఆఫీసునందు జరుగును

అందరు విచ్చేయ ప్రార్థితులు.

ప్రకృతి అభిమానులందరు విచ్చేసి ఈ యుద్యమాభివృద్ధి మార్గములను చర్చించెదరు గాక.

అయ్యంకి వేంకట రమణయ్య,

బెజవాడ } కార్యదర్శి, ప్రకృతి
1-8-47 } కార్యాలయ ట్రస్టు.

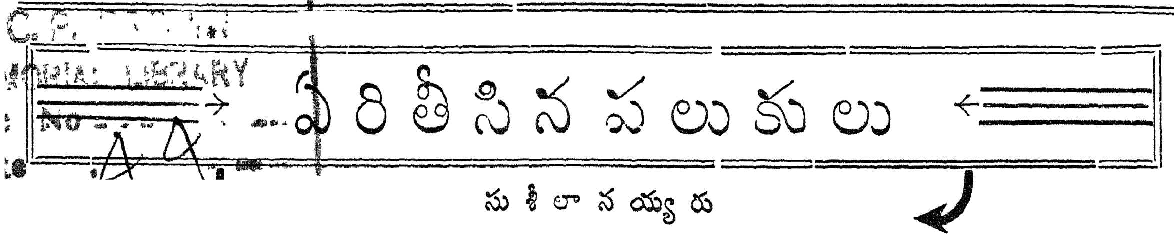
హరిజనుడే మొదటి అధ్యక్షుడు

సుశీల నయ్యరు

భారత ప్రజాసత్తాక ప్రభుత్వము నకు యెవరు అధ్యక్షుడుగా నుండవలెనో గాంధీజీ వివరించెను. ఆశ్రమవాసి చక్రియ్యచావునుగురించి వ్రాసిన లేఖలో మహాత్మాజీ యిటులదెలిపెను. లీలావతి వ్రాసినదంతా నిజమైతే, భారత ప్రజాసత్తాక ప్రభుత్వమునకు మొదటి అధ్యక్షుడుగానుండుటకుచక్రియ్య నిజముగా తగియున్నాడు. "దేవుని భక్తుడు- ధైర్యవంతుడు, జాతీయ సేవకుడు- ఐనవాడే స్వతంత్రభారత అధ్యక్షుడుగా నుండదగినవాడు. సందియములేదు. కొన్ని యేండ్లక్రిందట నోఖాలీలో యిదే భావమును నేను తెల్పితిని. హరిజనులలో కూడ తక్కువ జాతివాడే, కాంగ్రెసు అధ్యక్షుడు అయితేనేగాని నాకు సంతోషము కలుగదు. నా ఇష్టమువచ్చినటుల చేయగలిగితే ఆ అధ్యక్షపీఠమందు ఒక హరిజన బాలికను కూర్చుండబెట్టెదను. ఆమెకు రాజకీయ విజ్ఞానము అక్కరలేదు. విక్టోరియా రాణికి తోడ్పడినటులనే, దేశములోని రాజకీయవేత్తలు, ఈ అధ్యక్షురాలికి తోడ్పడవచ్చును."

ఈ చక్రియ్య యెవరు? అతడు ఒక ఆంధ్రహరిజనయువకుడు; కుట్టుపనిని, వడుకును, నేతను, హిందూస్థానీని బాగుగా నేర్చుకొనెను. పట్టణవాసమును ప్రేమించే విద్యావంతులగు హరిజనులవలెగాక, ఇతడు తనగ్రామములోనే నివసించుచు హరిజనుల సేవచేయ తలపెట్టెను.

1940 లో యితనికి మూర్ఛలు రాసాగెను, ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతివైద్యముచేసిరి. కాని యేమీ నెమ్మదించలేదు. నెలరోజులనాడు తలనొప్పి, కంటినొప్పి- యీ రెంటితో బాధపడెను. పరీక్ష చేయగా మెదడులో కణితియున్నదని తేలినది. గాంధీజీసలహామీద శస్త్రము చేయించుకొనుటకు ఆయన ఒప్పుకొనెను. దానివలననే ఆయన చనిపోయెను. శస్త్రమునకు పూర్వం 2,3 రోజులుముందు అతను వ్రాసినలేఖలో ఇట్లు తెలిపెను. "మీయిష్టముతో యింకను నాలుగు నెలలు ప్రకృతి వైద్యము చేసెదను. నయమైతేసరే లేనిచో ప్రకృతి వైద్యమునకే ప్రాణము అర్పింతును." శస్త్రము చేయుటకు అరగంటముందుగా అతడు ఈజాబు వ్రాసెను. "నానిరాశ తీరినది. తండ్రి దగ్గరకు వెళ్ళే సంతానము సంతోషింతురు. స్వర్గములోనున్న తండ్రిదగ్గరకు పోవువారు మరింత సంతసించవలెను. సంతోషముతో మృత్యుముఖమున బడుటకుతయారుగా నున్నాను." ఇతడు అధ్యక్షుడు కాదగునని గాంధీజీ అనుటలో వింత యేమి?



సుశీలా నయ్యరు

కర్తవ్యమును సరిగా పాలించుట చేతనే, అన్ని హక్కులు ఏర్పడుచున్నవి. అప్పుడే వాటిని పొందుటకు, కాపాడుటకు యోగ్యత కలుగుచున్నది. లోకపౌరుడుగా నుండు కర్తవ్యములను మనము నిర్వహించునపుడే, జీవించే హక్కులు గూడ మనకు కలుగుచున్నవి. ఈ అత్యంతప్రాముఖ్యము గల ప్రవచనమునుబట్టియే, స్త్రీ, పురుషుల కర్తవ్యమును నిర్వచింపవచ్చును. ప్రతి హక్కునకుకూడ, అంతకుపూర్వమే నిర్వహించవలసిన కర్తవ్యము ఒకటి కలదని తెలిసికొని పరస్పర సంబంధమును బ్రోచుకొంచవచ్చును. కర్తవ్య రహితమైన హక్కులు దొంగహక్కులే. వాటికై పోరాడే అవసరము లేదు. దేశములోని కోటానుకోట్ల బీద జనులకు ఉపయోగించే ప్రకృతి వైద్యమును సృజించు ప్రయత్నము చేయుచున్నాను మట్టి, నీరు, గాలి, వెలుతురు, మిన్ను-వీటితో చేయదగిన చికిత్సతోనే తృప్తిపడ ప్రయత్నించుచున్నాను. అందుచేతనే అన్ని రోగములకు దివ్యౌషధము రామనామ మని మానవునికి సహజముగా తెలియవచ్చును. దానిని హృదయపూర్వకముగా స్మరించవలెను. ఇక్కడ కొందరు రాముడని, మరి కొందరు అల్లాయని జపించుచున్నారు. అట్టి హృదయపూర్వక పునశ్చరణవలన ప్రకృతి నియమములను గుర్తించి అనుసరించు బాధ్యత యేర్పడుచున్నది. ఇట్టి హేతువాదము వల్లనే, రోగనివారణ కన్న రోగ నిరోధము మంచిదని తేలుచున్నది. కాన శరీరము, మనస్సు, పరిసరములు-అన్నియు పరిశుభ్రముగానుంచే, ఆరోగ్య నియమములను బోధించుట, పాటించుట, తప్పనిసరి యగుచున్నది.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రిస్టు - బెజవాడ.

1947 మే నెల జమఖర్చు లెక్కలు

జమలు:— వెనుకటి నెల నిలువ రు 1442-10-0. ప్రకృతి పత్రిక 164-10-0, పుస్తకములు 1138-0-0 ఇంటి అద్దెలు 66 0-0. పొలము లఆదాయం 148-6-0 చిల్లరబాకీ వసూలు 3-9-0. వెరశి 2978-8-0

ఖర్చులు:— ప్రకృతి పత్రిక రు 22-14-6. పుస్తకములు 888-6-0 నౌకర్లు 81-12-0. భరణములు 60-0-0. సాదరు 1-4.0. జనరల్ పోస్టేజి 8-2-9. భూములు తోట కొన్నది, 1310-0-0. అచ్చుపనికి 4-8-1. గాంధీ కో ఆపరేటివు బ్యాంకు 900-0-0. చిల్లర అప్పులు ఇచ్చినవి 230-4-0. నిలవ రొక్కం 80-5-10 వెరశి రు 2978-8-1.

1947 సం॥ జూన్ నెల జమఖర్చు లెక్కలు

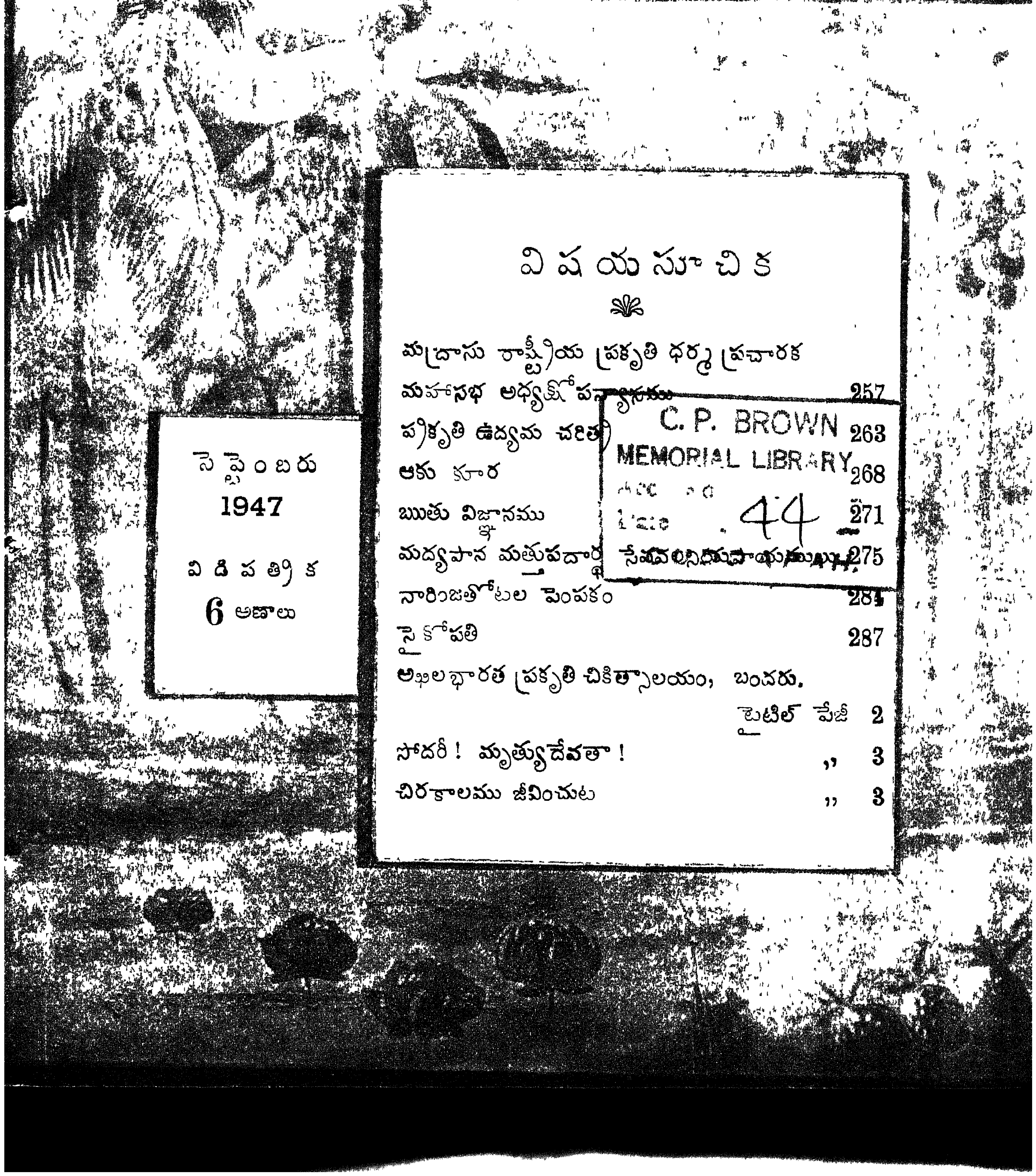
జమలు:— వెనుకటి నెల నిలువ రు 80- 5- 0 ప్రకృతి పత్రిక 41-14-0 ఇంటి అద్దెలు 30-0-0. బాకీల వసూళ్లు, 68-0-0. జ్ఞానాంబగారి సంవత్సరీకం 15-0-0 వెరశి రు 335-13-10.

ఖర్చులు:— పుస్తకములు రు 71-10-0. ప్రకృతి పత్రిక 16-8-0. నౌకర్లు 46-8-0. భరణములు 30-0-0, సాదరు 2-0-0. మిసలేనియసు 1-6-0. స్టేషనరీ 2-15-0 జనరల్ పోస్టేజీ 3-4-9. జ్ఞానాంబగారి సంవత్సరీకం, 15-0-0 నిలువ రొక్కం 148-1-1. వెరశి రు 335-13-10.

కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మ,
మేనేజరు.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I. C. No. K9

ప్రకృతి



సెప్టెంబరు
1947

విడిపత్రిక
6 అణాలు

విషయసూచిక

అఖిల భారత ప్రకృతి చికిత్సాలయము

(భూలోక స్వర్గము) మచిలీ బందరు

స్తుతము ప్రపంచమున మందులు, యింజె క్షనులు, శస్త్రచికిత్సలు లేని ప్రకృతిచికిత్స వ్యాపకములోనికి వచ్చుచుండుట ల్లరకు విదితము. కాని యెరిగినంతకు హిందూదేశమున ఆదర్శప్రాయమైన ప్రకృతి చికిత్సాలయము లేకుండుట లి కొరతయై యున్నది. మరియు కొరతను తీర్చుటకేగాక తత్సహాయ సాధనములను అనన్యసామాన్యములను గు ఇతర యేర్పాట్లను గూడ నీ క్రింద రించిన రీతి సమకూర్చి యీ మహోత్కృష్టమైన సంస్థ స్థాపింపబడుచున్నది.

ందు (1) కూనీ, జస్టు మొదలగు జల చికిత్స, (2) మృత్తికాచికిత్స, (3) సూర్య కిరణ చికిత్స, (4) వర్ణచికిత్స, (5) విద్యుచ్చికిత్స, (6) దేహపారిశ్రామిక చికిత్స (7) ఆహారచికిత్స (8) ఉపవాస చికిత్స (9) ఓషధీ చికిత్స (10) అంగమర్దన చికిత్స (11) కశేరుకా సమీకరణచికిత్స (12) రోగచికిత్స (13) రక్తప్రక్షాళన చికిత్స మొదలగునవి.

. వ్యాయామశాల:— ఇందు ప్రాచ్య, పాశ్చాత్య దేశ వ్యాయామ పద్ధతులు రెండును గలిగియుండును. ఉల్లాసకరమగు నాటలుకూడ కలిగియుండును.

. యోగసాధనాలయము : ఇందు ఆసనములు, ప్రాణాయామము మొదలగునవి నేర్పబడును.

. త్యాగరాజ గానమందిరము : ఇందు భక్తియుతమగు గానము నేర్పబడును. కాలక్షేపములు జరుపబడును. రేడియో నెలకొల్పబడును. మనోబాధల పోగొట్టుటకును, దేహవ్యాధులనుగూడ నిర్మూలించుటకును, మోక్షసామ్రాజ్యము నొసంగుటకు గూడ గానము అమృత తుల్యమగు సాధనమని పెద్దలు వక్కాణించుచున్నారు.

5. పఠన సదనము : ఇందు గ్రంథములు పఠించుటకును, పత్రికలు చదువుటకును ఏర్పాట్లు చేయబడును.

6. చిత్రకళాభవనము : చిత్రకళ చిత్తము నానందమయము జేయును. ఆత్మోత్సాహము నొసంగును. ఈ కళాభవనమున చిత్రకళాసంశోభితమగు పటములును భగవద్భాగవత పటములును, ప్రపంచ విఖ్యాతి గాంచిన శాస్త్రవేత్తల రూపపటములును నెలకొల్పబడును. అప్పుడప్పుడు చిత్రకళా ప్రదర్శనములు జరుపబడును. చిత్రకళయు, ఫోటోగ్రాఫియును నేర్పబడును.

7. విజ్ఞానాలయము : ఐహిక, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞానమునకంటె మనోవికాసమును గలుగజేయునది మరెద్దియు లేదు. 'చిత్' అనగా జ్ఞానస్వరూపుడగు భగవంతుని జేరుటకు విజ్ఞానము సముపార్జించుట అంధకారమున దివ్యజ్యోతిని చేతబూనుటయే యగును.

ఈ విజ్ఞాన నిలయమున సర్వమతముల గూర్చియు, దేహశాస్త్ర, ఆరోగ్యశాస్త్ర వృక్షశాస్త్ర, జంతుశాస్త్ర, నక్షత్రశాస్త్రము మున్నగు సకల భౌతిక శాస్త్రముల గూర్చియు మ్యాజిక్ లాంతరు, దూరదర్శిని మొదలగు యంత్రసహాయము చేతను పండితోత్తములచే నుపన్యాసములు గావింపబడును.

కావున నీ చికిత్సాలయము సర్వతోముఖమగుటచే హిందూ దేశమున ఆసేతు హిమాచల పర్యంతము అద్వితీయమై వెలయుట నిస్సంశయము. ఒక్కసారి మా అఖిలభారత ప్రకృతి చికిత్సాలయము అనగా భూలోక స్వర్గములో నుండి వెళ్ళినవారు తమ వ్యాధులనుండి విముక్తులగుటయేగాక, యోగాభ్యాసమును, గానమాధుర్యమును, చిత్రకళా విజ్ఞానమును, సకల భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానమును గలిగి నూతన తేజోవిరాజితులగుదురు.

నిరుపమానమగు నీ సంస్థకు విశాలమగు స్థలమును, గృహమును, చికిత్సాపరికరములును, పుస్తకభాండారమును, దూరదర్శినీ మొదలగు యంత్రములకును షుమారు రూ. 50,000-0-0 కావలసియుండును. కావున నీ దివ్యమగు నాదేశములు మీ విశుద్ధ చిత్తమున దిలకించి భూరి విరాళములనొసంగి దిగ్విజయమును చేకూర్ప ప్రార్థించుచున్నాము.

ఇట్లు, మీ నిత్యారోగ్యాభిలాషి,
చిత్రకళాధురంధర :
మా. స. మల్లిఖార్జునరావు N. D.,
డాక్టరు & ఆర్టిస్టు. స్థాపకుడు

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1947 సం॥ జులై నెల జమాఖర్చు లెక్కలు

జమలు:— వెనుకటి నెల నిలువ 148-1-1 ప్రకృతి పత్రిక 101-2-0 ఇంటి అద్దెలు. 30-0-0 హనుమయ్య గారి సంవత్సరీకమునకు వచ్చిన విరాళం 15-0-0 గాంధీ కో ఆపరేటివు బ్యాంకునుండి తీసినది 1090-12-0 వెరశి 1384-15-1.

ఖర్చులు:— ప్రకృతి పత్రిక. 325-14-3 పుస్తకములు 820-14-0 నౌకర్లు. 35-14-0 భరణములు, 30-0-0 సాదరు. 0-14-0 మిసలేనియసు 1-11-0 స్టేషనరీ 2-7-0 బనగల్ పోస్టేజి 3-7-6 ఆడిటరు 75-0-0 నిలువరొక్కం 88-13-4 వెరశి 1384-15-1.

మేనేజరు: కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపాదకులు : డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య, ఎన్.డి., డి.ఎమ్.,

సంపుటము 29	బెజవాడ, సెప్టెంబరు 1947	సంచిక 9

ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన వ్యాసము లన్నియు ప్రకృతిలో వేయుటకు సంపాదకులచే సంతోషముతో స్వీకరింపబడును. వివిధ ప్రకృతి సంస్థలు చేయుచున్న కార్యక్రమములు కూడ అంగీకరింపబడును. ప్రకృతికి సంబంధించిన గ్రంథములను పంపుచో గ్రంథసమీక్ష ఈ పత్రిక యందు ముద్రింపబడును.

మద్రాసు రాష్ట్రీయ
★ ప్రకృతి ధర్మప్రచారక మహాసభ, ★
నెల్లూరు, 31-8-47.

ఇండియన్ నాచురోపతిక్ అసోసియేషను జనరల్ కార్యదర్శి, ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు ప్రధాన అధ్యాపకులు ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు అధ్యక్షులును "ప్రకృతి", "ఇండియన్ నేచురోపాత్" సంపాదకులును అగు,

డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య యన్.డి. గారి

అధ్యక్షోపన్యాసము

ప్రజల ఆరోగ్యమును గురించి మాకుగల అభిప్రాయములను వెల్లడించుటకు మీరు నా కీ అవకాశమును గల్పించినందులకు, మీ కందరకును ధన్యవాదము లర్పించుకొనుచున్నాను. మొన్ననేగదా మహదానందముతో మనదేశమందంతటను స్వాతంత్ర్య దినోత్సవమును జరుపుకున్నాము. మన కిప్పటికి స్వాతంత్ర్యము గల్గినదని నమ్ముచున్నాము.

పరాత్పరుని కృపవలన నిర్వికల్పమైన గాంధీ మహాత్ముల దివ్యసంకల్పముల వలనను తెల్లవాని నిరంకుశ పరిపాలన అంతరించినది.

ఐనను ఎన్నో ఆటంకములు, మన ప్రజల ఆరోగ్యమును వృద్ధికానీయక నిర్బంధించుచున్నవి.

నకలునెయ్యి

నకలు నెయ్యినిగూర్చి కొంచెము చెప్పదలచినాను. వనస్పతి అనేమారుపేరుతో పిలువబడుచూ, నేతివలె కనుపడే ఒక ద్రవ్యము మన వాడుకలోనికి చొచ్చుకుని వచ్చుచున్నది. ఈనకలునెయ్యి వాడుకవలన మన ఆరోగ్యము చెడిపోవునని, శాస్త్రీయ పరిశోధనలవలన తేలిపోయినది. వనస్పతి అంటే ఏమోగాదు. అది మన వేరుశనగనూనె. చౌడుసున్నం వంటిది ఏదో దానిలో కలిపి ముందానూనెను తెలుపుచేయుదురు. అందులోనున్న తేమ అంతా హరించిపోవును. దీనికి డీహైడ్రోషన్ అంటారు. తర్వాత నెయ్యివలె పేరుకునేటందుకు, తుత్తునాగాన్ని యిందులో ప్రవేశపెడుతారు. అందువలనే, అది అంత తెల్లగా కనబడుతుంది.

ఈ క్రియకు హైడ్రోజనేషన్ అంటారు. ఈ రెండు క్రియలవల్ల వేరుశనగనూనెలో ఆహారపువిలువ పెరుగదు. కాగా వీనిలో ఉన్నఆహారపు విలువ యావత్తు నశించిపోతుంది.

మనం వెలుగించుకునే కిరసనాయిల్ వలెనే వైట్ ఆయిల్ అను తెల్లనూనె గనులలోనుండి తోడేవారు. యుద్ధానికి పూర్వము ఒకడబ్బానూనె, ౨,౩ రూ॥లకు దొరికేది. అశపాతుకులైన వర్తకులు దానితోనే సువాసన తలనూనెలను తయారుచేసేవారు. ఇప్పుడీ నకలునెయ్యి కూడా దానివలెనే. తేమఅంతా పోయింది. సేంద్రియములను, ప్రాణవంతములును అగు, లవణములన్నియు నూనెను తెలుపుచేసినవుడే నశించినవి. నిపుణులగు శాస్త్రవేత్తలు నిరంతరమును, నకలునెయ్యియొక్క అనర్థాన్ని గురించి బోధించుచున్నప్పటికి, ఆశపాతకులైన వర్తకులు, వనస్పతియంత్రాలయాల అధిపతులు, ఎక్కువడబ్బు ఖర్చుచేసి, శాస్త్రవేత్తలమాటలు వినపడకుండా పత్రికలను గుత్తగొని, పెద్ద పెద్ద ప్రకటనలువేసి, ప్రజలను భ్రమ పెట్టుచున్నారు. ప్రజలకొరకై నిర్మింపబడిన - యీప్రజారాజ్యములో, నకలునెయ్యి అంతరించాలంటే, నకలునెయ్యి తయారుచేయడానికి ఫ్యాక్ట్రీలకు యిచ్చిన లైసెన్సుల నన్నిటిని ముందుగా రద్దుచెయ్యాలి. కావలిస్తే ఆయంత్రములను, యింకా ఏదైనా ప్రజోపయోగమైన కర్మాగారాలగా, మార్చుకోమని చెప్పవచ్చును.

మన ఆహార సమస్య

పొగాకు

దేశముయొక్క ప్రతిమూలమూలలందును ప్రతిదినము కనుపడేది ఆహారపు లేమిడి, అయినప్పటికి 'అనేక వందల ఎకరాల భూమిమీద పొగాకే యింకా పండించుచున్నారు. ఇంతవరకూ దానిని ఆపనేలేదు సరికదా వైశాల్యాన్ని తగ్గించటానికైనా ఏమీ ప్రయత్నాలు చేయలేదు. ఇందులో ఆహారపు విలువ ఏమీలేదు. రోగనివారణచేసే మందు గుణాలైనా ఇందులో లేవు. ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పాడుజేసే యీ కలుపు మొక్కను పెంచే వేలాది ఎకరాల పొలం అంతా మార్చివేసి, ఆహార ధాన్యాల పెంచితే, అప్పటికి ప్రజల ఆహార పరిమితిని తగ్గిస్తూ ప్రకటన చేయటం అనే దురదృష్టం తప్పిపోతుంది.

వేరుశనగ

ఎవరునమ్మని ఒక సత్యాన్ని నేనిచట వెల్లడించుచున్నాను. వేరుశనగ అపరిమితముగా ఎగుమతికొరకై పండించుచున్నారు. వేరుశనగ ఆహారపు వస్తువా గాదు, జీవితావసరమైన యింకేవస్తువా గాదు. ఈ పంటను మానివేస్తే మనకు నష్టమేమీ లేదు. పేదవారు నువ్వులనూనె, కొబ్బరినూనె, నేతికి బదులుగా వాడుకోవచ్చు. యిన్ని పిండివంటలు చేసుకొంటున్నామే, యింత వేరుశనగనూనె వాడుకుంటున్నామే, వేరుశనగ పంటనే మానివేస్తే మనం పిండివంటలు చేసుకునేవి ఎట్లా అని కొందరు అడుగవచ్చు. ఈ పిండివంటలన్నియు యింతగా పెరగబట్టే, మన ప్రజారోగ్యము యింతగా చెడిపోవుచున్నది. నిప్పుమీద వండినవి, ఆవిరిలో వండినవి, యీ నూనెతో వేల్చిన పిండివంటలు కంటె తేలికగా జీర్ణమై, ఆరోగ్యాన్ని యిస్తవి.

ఇంకా కొందరంటారు, మన కన్ని వస్తువులు యితరదేశాలనుండి రావాల, వేరుశనగ వర్తకపు ద్రవ్యము దీన్ని యితర దేశాలకుపంపితే మనం డబ్బుచెల్లించకుండా సరిపోతుంది అని. దానికి జవాబేమంటే డబ్బిచ్చి కొనుక్కోవడమే మంచిది. ఎందువలెనంటే యీ వేరుశనగ యితరదేశాలకు పొయ్యేటందుకు అయ్యే ప్రయాణ ఖర్చులు మనం యివ్వకుండా తప్పుతుంది. ఇదీగాక ప్రజల జీవితావసరమైన ఆహారధాన్యాలను

మనం ఎంతో ప్రాధేయపడినా యితరదేశాలవారు మనకు యివ్వడంలేదు. అట్టి స్థితిలో సంశయాస్పదమైన యీ ఆహారపు దిగుమతులకొరకై మనం వేరుశనగ పండించి యితరుల కృపకు ఎదురు చూస్తుండేబదులు మనమే ఆనేలమీద ఆహారధాన్యాలను పండించుకుని కడుపులో చల్ల కదలకుండా హాయిగా జీవింపవచ్చు గదా. పొగాకును గురించి గూడా యీ సంగతులే వర్తిస్తయి. మన దేశంలో పండించే జనపనారను గూర్చిగూడా యీ సంగతే చెప్పవచ్చు.

ప్రత్తి పంట

మనకు అవసరమైన దానికంటె ఎంతో ఎక్కువ ప్రత్తిపండించి యితర దేశాలకు పంపించుచున్నాము. దానికి బదులుగా యితరదేశాలనుండి వేలాదిబేళ్ళ గుడ్డను మనం దిగుమతి చేసుకుంటున్నాము. మన దేశాల్లోవుండే ప్రజలకు సరిగా పనిపాటలులేక అర్థాకలితో మాడుతుంటే మనకు గావలసిన గుడ్డనుకూడా యితర దేశపుకూలివాళ్ళచే చేయించుకోవడంకంటే బుద్ధిమాలినపని ఏమున్నది. మనకు కావలశినంత ప్రత్తినే పండించికొని మిగిలిన భూమిమీద ఆహారధాన్యాలు పండిస్తే మనకు యీ అన్నపు కరువు లేకుండా పోతుంది. కాఫీలు టీలుకొరకై వెచ్చించే ద్రవ్యంఅంతా శుమ్మ-దండుగే గదా. ఆ భూమిమీద గూడ ఆహారదినుసులే పండిస్తే మనమే యితర దేశాలకు కావలయు ఆహారాన్ని సప్లయి చేయగలము.

అధికంగా ఆహారాన్ని పండించు అనే నినాదం

వ్యాసాలలోను, ఉపన్యాసాలలోను, ప్రభుత్వ ప్రకటనలలోను, ఫర్మానాలలోను మనకు యీ నినాదమే వినపడుతుంది. పూర్వం ఒకప్పుడు డాక్టరు గురుస్వామి మొదలియారు ఉపన్యశిస్తూ మీరు పాలుత్రాగడం లేదు, మీరు త్రాగేది పిండినీళ్ళు అన్నాడట. సభ్యుల్లో ఒకడులేచి ఆవును మావాకిట్లోకి తీసుకొనివచ్చి పాలుపిండుతుంటే మీరు పిండినీళ్ళంటారేమిటి అని అడిగినప్పుడు ఆ డాక్టరు చెప్పిన జవాబేమిటంటే మీ ఆవుకు పచ్చికమేపరు, దానికి పిండి నీళ్ళు పోస్తారు, ఆ పిండినీళ్ళే పాలుగా పరిణామం చెందుతున్నవి. ఇందులో పాలగుణంలేదు. ఆహారపు విలువా లేదు. నేను యిది ఎందుకు చెప్తున్నానంటే మన ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే కాఫీ, టీ, పొగాకు, వేరుశనగ, మిరెపకాయ, మొదలగు పైరులను పెంచే భూమిఅంతా అట్లాగేయుంచి యిదివరకు ధాన్యంపండించే భూమిమీదే యింకా ఎక్కువ ధాన్యం పండించమంటే అది సహజమూకాదు, సాధ్యమూకాదు. ఒకవేళ కృత్రిమమైన నిరింద్రియపు రసాయనికపు ఎరువులచే మనం పండించగల్గినా ఆ ఆహారపదార్థాల పరిమితే పెరుగుతుంది కాని, ఆధాన్యాలలో దేహపోషకశక్తి (క్వాలిటీ) తగ్గిపోతుంది. ఈ సంగతి కూడా శాస్త్రవేత్తలు నిర్ణయించిన విషయమేను.

మన చెరువులు

మన దేశములో ఎన్నో చెరువులు బ్రిటిష్ గవర్నమెంట్ వచ్చిన తర్వాత పాడుపడి పోయినవి. ప్రభుత్వంవారు తమ రివిన్యూకొరకై చెరువులను గూడా సాగునకు యిచ్చారు. చెరువు అడుగున సారవంతమైన మట్టి వుంటుంది. గనుక, పొదుగు కోసుకుని నెత్తురు త్రాగినట్లు. రైతు ఆ భూమిని సాగుచేసినాడు. కొంతకాలానికి చెరువులో సారం తగ్గిపోయి, పంటలు పండటం మానింది.

ఎంతకాలంవఱకే చెరువులో నీళ్లున్నాయో అంతకాలమే, చుట్టుపట్ల భూములుగూడా పంటలు పండేవి. ఎప్పుడయితే చెరువు ఎండిపోయిందో చుట్టుప్రక్కల భూముల్లో జిగురు చచ్చిపోయినది. దానికి తోడుగా, అప్పుడప్పుడు కురిసిన వానలు నేలలో తేమ లేనందువల్ల, అందులోవుండే, లోహాలనుగూడ తీసుకొని,

పాతాళలోకానికి పోతున్నది. చెరువులనిండా నీరే వుంటే, చుట్టుప్రక్కల భూములుగూడ, ఎంతో జిగురుగాను, తేమగాను వుంటవి.

కురిసినవానలు భూమిమీదనే పరవంచుకొని, పంటలు పండటానికి తోడ్పడతవి. గనుక పెద్దపెద్ద ప్రాజెక్టులు నిర్మాణమయ్యే లోపలనే, సాగుకు పనికివచ్చే చెరువులే గాకుండా, సాగుకు లాయఖుగాని చెరువులను గూడా ఎవరెవరికో యివ్వకుండా, కట్టలు పోయించి, మరమ్మతు చేయించడం చాలా అవుసరముగా వుంది. ఈ సంగతిలోగూడ ప్రభుత్వం శ్రద్ధ తీసుకుంటే మన ఆహారము, ఆరోగ్యము, వృద్ధి బొందగలవు.

టీ కా లు

ఇది నాగరికతలో పుట్టినపీడ. మనజాతియొక్క, శక్తియుక్తులను యిది నశింపజేస్తున్నది. ఏ జన్నరు మహాశయుడు యీ టీకాలను కనిపెట్టాడో - ఆ యింగ్లండు దేశంలోనే, టీకాల నిర్బంధం పోయింది. దానివలననే వచ్చే అపకారముల నెరిగివుండి మాకు టీకాలు వద్దుఅని చెప్పేవారికి ఆ దేశములో టీకాలువేయరు. ఇక మనదేశంలోనో టీకాలు అందరికి నిర్బంధంగా వేయుదురు. మోసంచేత తప్పితే - లా ప్రకారం టీకాలు వేయించుకోకుండా తప్పించుకొనుటకు వీలులేదు. మనటీకాల నిర్బంధం ఒక్కసారే కాదు, మనవూరిలో ఎన్నిమార్లు మసూచికం వస్తే, అన్నిమార్లు టీకాలు వేయించుకోవడం నిర్బంధమే. టి. యస్. రాజుగారి అనుగ్రహమువల్ల వచ్చిన లాభ మిది. ముత్తులక్ష్మి అమ్మవారి అనుగ్రహమువల్ల యింకోలాభం కూడా గల్గింది. ఆరోగ్యశాఖలో తగినంత సిబ్బంది లేక, వూరుకున్నారుగాని లేకపోతే ప్రతివక్కరు 10 సంవత్సరముల కొకసారి టీకాలను నిర్బంధముగా వేయించుకోవాలి. మంచికో చెడ్డకో 'నేను నూరేండ్లు జీవిస్తే' నా జీవితములోని 10 దశలలోను నేను టికాలు వేయించుకో వలసినదే. ఈ పీడ పోవలెను. ఇతరదేశాలలో ప్రజారోగ్యము పారిశుధ్యమువలన యీ మశూచికమును లేకుండా చేశారు. ప్రజల పరమైనది గనుక మన ప్రభుత్వంకూడా టీకాల వ్యామోహాన్ని వదిలివేసి ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని, పారిశుద్ధ్యాన్ని వృద్ధిచేయవలసిందని మనం కోరుతాము. ఇందువలన ప్రజల ఆరోగ్యము వృద్ధియై ఒకమసూచికం ఏమిటి ప్రపంచంలో నుండే సర్వరోగాలనుండి వారు విముక్తి పొందుతారు.

మందులు, యింజక్షనులు, ఆపరేషనులు

సామాన్యపు రసభస్మమునుండి నేటి యింద్రజాలపు పెన్‌సిలిన్‌వరకు పక్కటేపాట. మందులు తయారు చేసే కంపెనీలున్నాయి. వారి డబ్బు తిని ప్రచారంచేసే గొప్ప పత్రికలు వున్నాయి. ఒకమందు రావడం తోనే, పెద్ద అక్షరాలతో అందలి మహామహిమాన్వితమైన గుణగణాలను గూర్చి అత్యద్భుతముగా ప్రకటనలు చేయుదురు. రోగాతురులైన అమాయకపు ప్రజ ఆ మందులను కొని వాడుతారు. ఆకంపెనీ వారికి డాక్టరుకూడా ఏజంట్లే. ఆ మందులు వాడిన డాక్టరకు అమిత డిస్కౌంట్లు యిస్తారు. డబ్బుకు ఆశించి డాక్టర్లు ఆ మందులు అంతకుముందు తాము వాడకపోయినా రోగులచేత కొనిపించి వాడిస్తారు. కొంత కాలానికి ప్రజలకు తెలుస్తుంది. ఆ మందులవల్ల తాత్కాలిక లాభమేగాని, శాశ్వతమైన లాభమేమీ లేదని. ఆ మందుల వాడుకచేత కొన్ని కొత్తవ్యాధులు దాపురించాయని వారికి తెలుస్తుంది. అప్పటికే డాక్టర్లకు కూడా బాగా తెలిసివస్తుంది. వారుకూడా పత్రికలకు వ్రాస్తారు. ఈలోగా ఆకంపెనీకి కొన్ని లక్షలు చేరుతవి. ఆ తర్వాత యింకొక కొత్తపేరుతో కొత్తమందును సృష్టిస్తారు. ఇది నిరంతరము జరుగుచుండే విషయము. ఇక మన ఆయుర్వేదమును గూర్చి - అందులో ఎన్నో నిరపాయకరమైన

ప్రక్రియలు గలవు. చరక, వాగ్భట, సుశ్రుత గ్రంథాలు చదివినపుడు, భూమి మట్టిలోనుండి త్రవ్విన నిరింద్రియపు లోహాలు రోగ నివారణకు వారు ప్రయోగించి యుండలేదని మనకు తెలియగలదు. ఎన్నో ప్రక్రియలు గ్రంథంలో చెప్పిన సుగుణాలను యివ్వలేకపోతున్నవి. దీనికి కారణము ద్రవ్యం లేకపోవటం నిర్దిష్టమైన సమ్మేళనం చేయకపోవటం అనుకుంటాను.

ఇక ఆపరేషనులను గూర్చి కొంచెం చెబుతాను. ప్రతినూరు కేసులలోను 90 కేసులలో ఆపరేషను వలన రోగియొక్క అంతరంగిక స్థితి మరింతపాడగుచున్నది. పెద్దఆపరేషనుచేసిన కేసులలో హెచ్చుభాగం చచ్చిపోవడానికి, ఆరుసంవత్సరములలోపలనే జరుగుచున్నది, అని పెద్దపెద్ద డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. ఈ పరిస్థితులలో పాశ్చాత్యదేశంలో నుండే డాక్టర్లు కొంతమంది పెద్దపరిశోధనలు చేసి ఒక రోగికి నయమైనదా అంటే అది రోగియందుండే రోగనివారకమైన శక్తివలననే జరుగుతున్నదని వారికి యివ్వబడిన మందుల విషాన్నిగూడా, తప్పించుకుని వారు బైటపడుచున్నారని, చెప్పుచున్నారు. పెద్దపెద్ద ఆలోపతీ డిగ్రీలు సంపాదించిన హెన్రీ లిండ్లహార్, జె. హెచ్. కెల్లాగ్, ఆర్. డి. ట్రాల్, బెనిడిక్ - లష్టు, ఎల్. మర్. లీ, మొదలగు వారు పరిశోధనలుచేసి మందుల అనర్థక్యాన్ని బాగుగా తెలిసికొని, తాముగా ప్రకృతివైద్యాన్ని చేపట్టారు. 19 శతాబ్దంచివరను 20 శతాబ్దపు ఆరంభంనందును యీపరిశోధనలు ఎక్కువగా జరిగినవి. సామాన్యంగా కనుపడే సూర్యకాంతి, గాలి, మృత్తిక, జలము, ఉపవాసము మొదలగువానితోనే, సర్వరోగాలను నయం చేయవచ్చునని వారు కనుగొనిరి. మందువైద్యులచేతులలో నయముగాక, బాధలుపడుతుంటే అనేక మందిరోగులకు, వీరు యీనిరపాయకరమైన ప్రక్రియలతో చికిత్సలుచేసి రోగనివారణలు చేసియుండిరి.

ప్రకృతి జీవనమన నేమి?

సర్వాత్మకుడును, సర్వజ్ఞుడును, నిత్యమంగళ స్వరూపుడును అగు భగవంతుని నిరంకుశశక్తియే ప్రకృతి నిఖిలలోకములయొక్క సృష్టి, స్థితి, సంహారములు ఈ ప్రకృతియొక్క కార్యములు. ప్రకృతి కృతమంతయు భగవదుద్దిష్టము. అది సర్వభూతములకు పరమశ్రేయః ప్రదమైనది. ప్రకృతియొక్క ధర్మమును దాని గమనమును యథార్థముగా గుర్తెరిగి అజ్ఞానజనితమగు అహంకారమును వదలి ప్రకృతిని అనువర్తించుటయే ప్రతిజీవికిని ప్రధానకర్తవ్యము, పరమకల్యాణ ప్రదము అని ప్రకృతిజీవన సిద్ధాంతము.

ప్రకృతి వైద్యమన నేమి?

ప్రకృతి ఉద్దేశించినశుద్ధి క్రియకు యెదురు తిరుగక ప్రకృతి నియమములను పాలించుటయు ప్రకృతి ఉద్దేశించినశుద్ధి క్రియకు అన్ని విధములా తోడుపడుటకే ప్రకృతి వైద్యమని పేరు.

ప్రకృతి చికిత్సాసాధనలు-

అందరకు సులభముగా అన్నియెడల లభించే గాలి, నీరు, వెలుతురు, మృత్తిక, పండ్లు, కూరలు యివే ప్రకృతి వైద్యసాధనలు ప్రకృతి వైద్యములందువలె ఒకమేకమెదడో, పెద్దపులి యకృత్తో, పాము విషమో, పాషాణమో, సౌవీరమో మనకు అక్కరలేదు.

ప్రకృతి వైద్యవిద్య /

బహుసులభముగా నేర్చుకొనవచ్చును. అయిదారు సంవత్సరాల నిరంతర, పఠనపరిశోధన లక్కరలేదు. 1,2 సంవత్సరాలలో యెవరైనను సులభముగా రోగనివారణ సామర్థ్యమును సంపాదింపవచ్చును.

ఉపకరణములు

ఇందుకు ఉపకరణములుగా తొట్లు, ఎనిమాలు, కంబళ్లు, దుప్పట్లు, రంగులసీసాలు, మొదలగునవి సరిపో

వును. విలువగల యంత్రములుగాని, పరదేశవస్తువులుగాని, అక్కరలేదు. ఇట్టివైద్యవ్యాప్తికై మేము చిరకాలమునుండి పనిచేయుచున్నాము.

50 సంవత్సరాల ప్రకృతి ఉద్యమ చరిత్ర

మన దేశమునందు జరిగిన ప్రకృతి ఉద్యమచరిత్రను శ్రీ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు మీకు చదివి వినిపించెదరు. వారు ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తుకు రిజిష్ట్రారు. వారే మన శిబిరములను ఊహించి రూపము యిచ్చియున్నారు. వారు అఖిలభారత ప్రకృతి ధర్మప్రచార సంఘానికి ప్రచారక కార్యదర్శిగాను ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టుకు కార్యదర్శిగాను ఉన్నారు - ఆ నివేదిక చదివినప్పుడు ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తుద్వారా యెంత పరిశోధన జరిగిందీ తమకు తెలియగలదు.

నా ఉపన్యాసమును, శ్రద్ధగా విన్నందుకు కృతజ్ఞుడను. ముందు కార్యక్రమములో గూడా మీ అందరి సహాకారమును వాంఛించెదను.



ప్రకృతి ఉద్యమ చరిత్ర



కడచిన 50 సంవత్సరముల సింహావలోకనము.

నెల్లూరులో 31-8-47 తేదీన జరిగిన మద్రాసు రాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారక మహాసభకు
ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు వ్యవస్థాపకులు, ఇండియన్ నాచురోపతిక్ అసోసియేషను
ప్రచార కార్యదర్శి, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు కార్యదర్శి, అగు

డా. అయ్యంకి వేంకట రమణయ్య యన్. డి. గారిచే సమర్పింప బడినది

భారతదేశము సహజముగనే ప్రకృతి ఉద్యమానికి పుట్టినిల్లు. మన ధర్మశాస్త్రములను చదివినప్పుడు మనకు విధింపబడిన నిత్య కర్మలన్నియు మన ఆరోగ్యవర్ధకములుగా నున్నవని తెలియగలవు.

ఆయుర్వేద గురువులగు చరక, సుశ్రుత, వాగ్భటులు బోధించిన స్వస్థవృత్తములలో ప్రతిదినము మన మవలంబింపవలసిన దిన చర్యయే గాక ఋతుచర్యయును. మన ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయునవిగానే యున్నవి. రోగము వచ్చినప్పుడు అవలంబించే స్నేహ, స్వేద, వమన, వస్తి, ఉపవాసాదికర్మలుగూడా రోగాన్ని అణచిపెట్టక, రోగనిర్మూలనానికే తోడుపడును.

మతముగూడా మన ఆరోగ్యాన్నే ఉద్దేశించినది. మన దేవాలయములు, పవిత్రస్థలములు కొండలమీదను, నదీతీరములందును, సాగరసంగమముల వద్దను, అరణ్యముల మధ్యను ఉన్నవి. ప్రతి సంవత్సరము లక్షలాది యాత్రికు లాపుణ్యక్షేత్రములను దర్శింప కాలినడకను ప్రయాణముచేసి, సహజ సౌందర్యమును తిలకించుచు, ఆరోగ్యప్రదములగు సూర్యకాంతి మృత్తిక, జలము, మితాహారము, ఉపవాసము, భక్తి మొదలగువానిచే తమ ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేసుకొనుచుండిరి

పరప్రభుత్వము వచ్చినప్పుడు మన ఆచారములు, విశ్వాసములు-అంతరించినవి. మన ఆరోగ్యము క్షీణించినది.

ఎప్పుడైతే జర్మనీ నుండి ప్రకృతి వైద్యము మనకు వినబడినదో మన దేశమునందును ప్రకృతివైద్యము పునరుద్భవమందినది. మన దేశములోని 50 సంవత్సరాల ప్రకృతివైద్య చరిత్ర యిచ్చట యిచ్చుచున్నాను.

మన దేశములోని ప్రకృతి వైద్యచరిత్ర

ఇట్టి సందర్భములో మన దేశంలోకూడా ప్రకృతి వైద్యం ఏలా వృద్ధిపొందిందో చెప్తాను.

1. డి. వి. శర్మగారు

ఋషి గ్రంథాలలో మనకు కనపడేది ప్రకృతి వైద్యమే. అది ప్రాచీనమైనది. అధునాతనమైన ప్రకృతి వైద్యనిర్మాతలలో ద్రోణంరాజు వెంకటాచలపతిశర్మగారు మొదటివారు. నేను జన్మించిన 1893 వ సంవత్సరములో తెలుగుభాషలో మొట్ట మొదటిపారి

మొదటి ప్రకృతివైద్య గ్రంథము వెలువడినది. కూనేగారి 'న్యూసయన్సు ఆఫ్ హీలింగ్' అనే పుస్తకానికి వారు అభినవవైద్యశాస్త్రమనే పేరుతో అనువదించినారు. హిందూదేశ భాషలలో మొదటిసారి వెలువడిన ప్రకృతివైద్య గ్రంథ మిదే. విశేషప్రచారాన్ని తెచ్చింది, కూనేగారి 'సయన్సు ఆఫ్ ఫేషియల్ యక్స్‌ప్రెషన్' అనే పుస్తకాన్ని ముఖవైఖరీ విద్యగా తెనిగించారు, తర్వాత 1900 సంవత్సరములో రోగారోగ్య వివేకం వెలువరించారు. తర్వాత 20 ఏండ్లవరకు వారు జీవించియుండి తమ గ్రంథము చదివినవారి సంశయములను తీరుస్తూ ఉండేవారు. అనేకమంది రోగులకు సలహాలిచ్చి వ్యాధులను నయముచేస్తూ ఉండటం నే నెరుగుదును.

2. ఆగ్రి బాలముకుందదాసుగారు

తర్వాత పేర్కొన తగినవారు దాసుగారు. వీరు మొదట ఆయుర్వేద వైద్యులుగా నుండి అభినవ వైద్యశాస్త్రము చదివినవెంటనే తమ అభిప్రాయములను మార్చుకుని తమవద్ద గలమందులన్నియు మట్టిలో కలిపి ప్రకృతి వైద్యమును చేపట్టిరి. వారికి ముఖవైఖరీ విద్యలో మంచి అభినివేశము గలదు. మనతో కలిసి ప్రకృతి వార్షికోత్సవములలోను మహాసభలలోను పాల్గొనుచుండెడివారు, బాగా వృద్ధాప్యం వచ్చేవరకు అనేకమంది రోగులకు ప్రకృతి వైద్యములో సలహాలిస్తూ చేయించెడివారు.

3. గంధం వెంకటకృష్ణారావుగారు

ఇప్పటివరకు జీవించి మనతో కలిసి పనిచేయుచున్న ఆరంభకులలో వీరొకరు. వీరికి క్షయవ్యాధి కల్గి చదువు ఆపవలసివచ్చినది. అప్పుడు ప్రకృతి వైద్యముతో రోగనివారణ పొనర్చుకుని (B. A.) బి. యే. ప్యాసయి అప్పటినుండి ప్రకృతివైద్య ప్రచారమే తమ జీవిత పరమావధిగా పెట్టుకొన్నారు. ఆ రోజుల్లో వారు తలచుకుంటే వారికి సులభంగా గొప్ప సర్కారు నౌకరీ లభించేది. కాని వారు ఆవైపుకు పోలేదు. బొంబాయిలో ఉండి 'ఆల్ యిండియా నేచర్ క్యూర్ సొసైటీ' నొకదానిని స్థాపించి ప్రకృతి వైద్యాన్ని ప్రచారంచేశారు. అనేకమందికి సలహాలిచ్చి వ్యాధుల నయంచేసియున్నారు. ప్రకృతి వైద్యముమీద చిన్న కరపత్రాలను ప్రచురించినారు. తర్వాత బొంబాయిలోని పార్శీవర్తకుల తోడ్పాటుతో ప్రకృతివైద్య రహస్యములను తెలిసికొనుటకు ఇతర దేశములకు వెళ్ళినారు. వారు జర్మనీలో నుండగా మొదటి ప్రపంచయుద్ధం జరిగినది. వారు ఎట్లాగో యింగ్లండు చేరుకునిరి. అచ్చటనుండి అమెరికావెళ్ళి అచ్చట నుండే ప్రకృతి వైద్యులను సందర్శించి సంస్థలను చూచి తిరిగివచ్చిరి. వారు చెప్పునదేమనగా ఆదేశపు సంస్థలు భాగ్యవంతులకే యుపయోగిస్తవి. మన దేశములో ప్రాచీనసాంప్రదాయముగా మన చికిత్సాలయములను నిర్మించుకోవాలి. అందులో చౌకయైన ప్రకృతి విధానాలవల్ల బీదసాదలకు అందుబాటులో నుండేటట్లు వైద్యము చేయవలెనని చెప్తారు. వారిప్పుడు బెజవాడలో నుండి ప్రకృతి వైద్యప్రచారం చేయుచున్నారు.

4. నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు

1919 సంవత్సరములో ఆగష్టు 1 వవ తేదీన ప్రకృతి పత్రిక మొదటి సంచికను వెలువరించిరి. అందు ప్రకృతి వైద్యము ఇహపరసాధనకు ఎట్లు అవుసరమో తమ మొదటి సంపాదకీయమున ఈ విధముగా వెల్లడించిరి.

ప్రకృతి ప్రథమ పత్రము, ఆగస్టు 1919.

స్వవిషయము

"కిం భాగ్యం దేహవతా మారోగ్యమ్" (శంకరాచార్య స్వాములవారు)
శరీరము గలవారికి భాగ్యమేది? ఆరోగ్యము.
"ధర్మార్థ కామమోక్షాణా మారోగ్యం మూల ముత్తమమ్" (చరకము)
చతుర్విధ పురుషార్థములకును ప్రధానసాధన మారోగ్యము.
"ధర్మస్యాయతనం యత్నా చ్ఛరీరం పరిపాలయేత్. నచ దేహమ్ వినా రుద్రః పురుషై ర్విద్యతే పరః." (కూర్మ పురాణము)
"మన దేహము సర్వ పుణ్య కార్యములకును స్థానము. కాబట్టి దానిని మనము చక్కగా కాపాడవలెను. శరీరము లేనియెడల మనకు సర్వోత్కృష్టమైన బ్రహ్మము తెలియబడదు."

ఐహికాముష్మిక సౌఖ్యముల నందగోరు ప్రతివారికి నారోగ్య మత్యంతావశ్యకము. జగత్తున గల సకల సంపదలను బడసియున్నను ఆరోగ్యము లేనివారికి దుఃఖమే ప్రాప్తమగును. ధర్మార్థ కామములయందు ప్రవృత్తులగువారు కార్యదక్షతయు, జయమును గాంచ వలయుననిన వారి కారోగ్య మవసరము. మోక్షమునకొరకు పాటుబడెడు భక్తులు, యోగులు, కర్మఠులు, జ్ఞానులు, నభీష్టసిద్ధి కారోగ్యవంతులై యుండుట యగత్యము. బలారోగ్యములు లేకున్నచో మానవు లేపురుషార్థమును బొందజాలరు. కావున

యెల్లరకు ఆరోగ్య సంపాదనము, ఆరోగ్య సంరక్షణము నవశ్యకర్తవ్యములు. ఆరోగ్యమనిన దేహారోగ్యము మాత్రమే నని కొందరి యభిప్రాయము. అట్లుకాదు. శారీరక మానసికారోగ్యమే పూర్ణారోగ్యము. ఇహపరసుఖసాధకుల కెల్లరకు నిది యావశ్యకము. యథార్థముగ నీ రెండు విధములగు నారోగ్యములు లేవు. దేహమనస్సులు వరుసగా స్థూల సూక్ష్మదేహములు. ఒకటి యారోగ్యముగను, మఱియొకటి యనారోగ్యముగను నుండుటకు వీలులేదు. రెండును ఆరోగ్యదశయందైనను నుండును, లేక రెండును ననారోగ్య దశయందైనను నుండును. కావున శారీరక మానసికారోగ్యమే పూర్ణారోగ్యము. దీని యభావమే రోగము. అస్వాభావికజీవనమువలన అనగా అహితమును అమితము నగు ఆహార విహారాదులవలన జ్వరాదులగు శారీరక రోగములును, రాగద్వేషాదులగు మానసిక రోగములును, కలుగుచున్నవని మన శాస్త్రము అన్నియు చెప్పుచున్నవి. మిథ్యాహార విహారముల వలన రోగపదార్థమును, దానివలన పలువిధముల పిలువబడు రోగములును కలుగుచున్నవి. నానావిధ నామరూపములతో భాసిల్లు జగమెల్ల నొక్క పదార్థముయొక్క పరిణామమే యైనట్లు పలువిధములగు లక్షణములతో గన్పడుచు ననేక విధముల పిలువబడు దైహిక, మానసిక రోగములన్నియు నొక్కే రోగపదార్థముయొక్క పరిణామ మాత్రములే. అస్వాభావికసాధన లెన్ని చేసినను యథార్థజ్ఞానము లేనందున నజ్ఞానము నశింపదు. బ్రహ్మము తెలియబడదు. అటులే మిథ్యాహారవిహారాదులను వర్జింపక అనర్థదాయకములును కృత్రిమములు నగు ఔషధ, శస్త్ర వైద్యముల వలన సకలరోగములకు మూలకారణమగు రోగపదార్థము నశింపదు. ఆరోగ్యము లభింపదు. ఆరోగ్య స్వరూపము, రోగకారణము, తన్నివారణమార్గము- వీటిని గురించిన యథార్థజ్ఞానము లేకపోవుటచేత రోగముల సంఖ్య హెచ్చుగుచున్నది. అనేకు లకాలమృత్యువు పాలగుచున్నారు. పారమార్థిక సాధనము లన్నియు విఫలము లగుచున్నవి.

అనేక శతాబ్దములనుండి ప్రాచ్యదేశవాసులగు ఋష్యాదులు, పాశ్చాత్య దేశీయులగు శారీరక, మానసిక శాస్త్రవేత్తలు యథార్థ రోగవివరణమును, రోగకారణమును, తన్నివారణోపాయములను గూర్చి పలువిధముల పరిశోధనల గావించి వారివారి యనుభవములను వెల్లడించుచుండిరి. నూతన పరిశోధనలతో, నూతన భావములతో మార్పు నభివృద్ధియు నొందుట ప్రతివిషయమును గూర్చియు సహజమే. తరతరములనుండి చేయబడుచున్న యారోగ్యమును గూర్చిన సత్యాన్వేషణము నేటి కొక విధముగా బాటకు జేరి వినూత్న భావములతో విరాజిల్లుచున్నది.

రోగ కారణమేమి? అను విషయమును గూర్చి యైరోపా, అమెరికా ఖండములలో తీవ్రమైన చర్చలు, పరిశోధనలు గావింపబడుచున్నవి. నూతన చికిత్సా విధానముల కనుగుణముగా చికిత్స చేయబడుచున్నది. ఔషధవైద్యమున నసాధ్యమని తలంపబడెడు వ్యాధులన్నియును ఆ యారోగ్యసదనములయం దవలీలగా గుదుర్చబడుచున్నవి. గుణమును కలుగుచున్నది. రోగమన నేమి? యను విషయమును గూర్చి యెన్నియో గ్రంథములు, కరపత్రములు, పత్రికలు ప్రకటింపబడుచున్నవి. వందలకొలది యకరముల భూమి నీచికిత్సాలయములకొఱకు వినియోగింపుచున్నారు. వెనుకటి వైద్య పద్ధతులవలన రోగనివారణము కాక బాధపడు రోగు లనేకులీ యారోగ్యసదనములలో నివసించి యారోగ్యభాగ్యము నొందుచున్నారు. అనేక వత్సరములనుండి వైద్యముచేసి గొప్ప బిరుదము లందిన యౌషధ వైద్యులు, శస్త్రవైద్యులు, ఔషధశాస్త్ర వైద్యము లనర్థదాయకములు, నస్వాభావికములు నని తెలిసికొని వానిని విసర్జించి ప్రాకృత చికిత్సావిధానమును ప్రచారము చేయుచున్నారు. లస్టు, ట్రాల్, కెల్లాగ్, హేగ్, కీత్, ఏల్మర్లీ, ఫారెస్టు, ఆస్లర్, కూపర్, టీటక్, జాన్సన్, గ్రాహం, రామేజ్, కాక్సు, క్లాడర్ మున్నగు విఖ్యాత వైద్యులెల్లరు పై తరగతిలో జేరినవారే. కాని మన దేశములో ననేకులకీ సంగతియే తెలియదు. స్వాభావిక చికిత్సలలో నొకటి యగు శ్రీ లూయీ కూనేగారి జలచికిత్స కొంతవఱకు మన ప్రాంతములలో తలయెత్తినది గాని యాచికిత్సయొక్క ముఖ్యోద్దేశమేమియో, రోగకారణమేమియో పథ్యమునకు చికిత్సకు గల తారతమ్యమేమియో విస్పష్టముగా తెలిసినట్టియు, తెలిసినను ఆచరించి చక్కగా బోధించి చూపగలిగినట్టియు చికిత్సకులు లేకపోవుటచేతను, ఎక్కడనైనను నట్టి చికిత్సకులున్నను, చెప్పిన ట్లాచరింపగల రోగు లరుదగుటచేతను 'ఆట చేతగాక మద్దెల ఓటిదన్నట్లు' బ్రతికినన్నాళ్ళు చేసినవేగాని తొట్టిస్నానము గుణమీయదనియు, ఆ స్నానముచేయువారనారోగ్యముగ నుందురని విపరీత వాదములు చేయుచున్నారు.

నమ్మకముకలిగి పట్టుదలతో నాచరించువారు సయితము శ్రీ కూనే యభినవశాస్త్రమున నన్నపాన ప్రకరణములలో జెప్పినదానినే పథ్యమని యనుసరించుచు నంతకు పైన మాఱుమాట లేదని స్వాభావిక పథ్యవిషయమున నా మహనీయుడు (కూనే) సూచించిన విశాలపథమును సంకుచితభావములతో నదృశ్యము చేయజూచుచున్నారు. ఈ లోపము లేమియు లేకుండ విశాలదృష్టిగలిగి యీ చికిత్సల నవలంబించి, వ్యాపకము జేయువారుండవచ్చును, గాని మిక్కిలి అరుదు. ఇతర దేశములలో రోగకారణమును గూర్చి ఇప్పుడు జరుగుచున్న చర్చలు, రోగ నివారణవిషయమున నవలంబించుచున్న పద్ధతులు బాగుగ తెలిసినవేగాని మన మారోగ్య మన నేమియో తెలిసికొనజాలము. శ్రీ కూనేగారి యభినవ వైద్యశాస్త్రమొక్కటి తప్ప మన భాషలో స్వాభావిక చికిత్సను గూర్చియు రోగకారణమును గూర్చియు తెలిపెడు గ్రంథము మఱియొకటి కాన్పించదు. కరపత్రములు, పత్రికలు లేనేలేవు.

ఇంగ్లీషున కొన్నేని గలవు ఇంకను వెలువడగలవు. కావున వాని నన్నిటిని దెనిగించి స్వాభావిక జీవనము, ప్రాకృతచికిత్స వ్యాపక మగునట్లు చేయుట మన కర్తవ్యము. విద్యాధికులు, ధనికులు నగు నాంధ్రసోదరు లెవ్వరైన నీకార్యమునకు బూనికొనినచో బాగుండెడిది. కాని యీ విషయముపై నట్టివా రెవ్వరిదృష్టియు బ్రసరింపలేదు. ప్రచారమునందున్న యౌషధ వైద్యమునందు మనవారికి గల గాఢాభిమానమో, స్వాభావిక చికిత్సా విధానములను గూర్చి యెక్కువగా పరిచయము లేమియో, నూతన మార్గములు త్రొక్కుటలో నెందటినుండియు మన దేశమునందు అలవాటుగ వచ్చుచున్న అనాదరణమో, కారణమై యుండును "యథార్థారోగ్యమును గూర్చి ఇతరదేశములలో ఇంత వ్యాపకమగుచున్నను మన ప్రాంతములందొక కరపత్రమైనను లేకుండుట శోచనీయము. విద్యాధనాదివిశేషములుగల యాంధ్రసోదరు లీకార్యమునకు బూనకొనునట్లగుపడమిచే నన్నింటను నసమర్థులమగు మేము దీనియందు మాకు గల హృదయపూర్వకమగు నభిమానము చేతను, ఇందుమూలమున తోడిమానవులకు నిజమైన సేవచేసి ఈశ్వరేచ్ఛ ననువర్తించినవార మగుదుమను విశ్వాసముచేతను, నిరుత్సాహమున కెడమీయక భగవంతునిపై భారము వైచి కర్తవ్యమని మొదలిడితిమి. రోగకారణమును, స్వాభావిక జీవనమును, మందులు శస్త్రములు నుపయోగింప కూడదను ప్రాకృత చికిత్సను గూర్చిన భాషాంతరీకరణము లీ పత్రికలో ప్రకటింపబడును. ప్రాకృత వైద్యులు వ్రాయు వ్యాసములు, ప్రాకృత చికిత్సనొందు రోగుల వృత్తాంతములు, స్వాభావిక జీవనము గడుపువారి చారిత్రములు గూడ నీ పత్రికలో ప్రకటింపబడును."

అప్పటినుండి నేటివఱకును ప్రకృతి పత్రిక అవిచ్ఛిన్నముగా జరుగుచున్నది. మాంసభక్షణముచేసే ఐశ్వర్యవంతు లింట్లో జన్మించిన వీరు మాంసాహారాన్ని వదలి ప్రకృతి వైద్యాన్ని చేపట్టి వండని పదార్థాలతో కూడిన ఫలాహారముతో జీవితం గడుపుకుంటూ తమకున్న స్థిరచరాస్తులను ఇతర విధముల చేర్చిన ద్రవ్యాన్ని కలిపి ఒక ధర్మసంస్థను నిర్మించిరి. వారు 1934 సం, జీవితము చాలించునాటికి 25 వేల రూపాయీల ఆస్తిని మాకొసంగి పోయిరి. అది యిప్పటిధరలలో 50 వేల రూపాయిల ఖరీదు చేస్తుంది.

శ్రీ హనుమయ్యగారి కోరికలు

తమ చివర వాంఛితములుగా వారిట్లు మాకు తెలిపిరి. "సూర్యచంద్రులుండునంతదాక ప్రకృతి పత్రికద్వారా ఆరోగ్యవిజ్ఞానము వెదచల్లవలెను. ప్రకృతి గ్రంథములు, ప్రకృతి కరపత్రములు ప్రచురింపవలెను. తపోవనమును స్థాపింపవలెను. అందు జ్ఞానసాధకులగు, భక్తులకు ఉచితవసతులను కలిపించవలెను. యోగపరిశోధనలు చేయువారికి తగినంత సౌకర్యములు కలుగజేయవలెను. అద్వైత మతబోధకులను పిలిపించి, వారికి కావలసిన భృతి నొసంగి వారిచే నిరంతరము అద్వైతామృతము పంచిపెట్టింపవలెను. అహర్నిశములు అద్వైతబోధ జరుపవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సాలయమును, ప్రకృతి బోధనశాలలను స్థాపించి అందు వరుసగా ప్రకృతివైద్యము చేసియు, బోధించియు ప్రకృతి ఉద్యమమును వ్యాపింప జేయవలెను."

అని చెప్పినతరువాత తిరిగి యిట్లు చెప్పిరి. "అద్వైతబోధ", ప్రకృతి పత్రిక, ఇండియన్ నాచురోపాత్ వీనిని మానక సాగింపవలెను. దురదృష్టవశమున శక్తిలేని యెడల ఒక పావుటావు కాగితముమీదనైన ప్రకృతి పత్రిక అని, ఇండియన్ నాచురోపాత్ అని వేసి ప్రతినెలా ఆరోగ్యవిషయములు దానిమీద అచ్చువేయించి పంచిపెట్టండి" అని వాంఛించిరి. అనగా వారికి ప్రకృతి పత్రిక, ఇండియన్ నాచురోపాత్ విషయములో అంతగాఢమైన అభిలాషకలదని మనము గ్రహించవలెను.

ప్రకృతి ఆదర్శము - పాలసీ

ప్రకృతి పత్రిక పాలసీనిగూడ వారే ఒకవిధముగా నిర్దేశించిరి. అడాల్ఫ్ జస్టు ప్రకృతి జీవనము (Adolf Just's 'Return to Nature') అదియే భారతీయపురుషుల జీవనవిధానము, మన ఆదర్శము. అందుకు పరంపరసాధనగా బెర్నార్ మేక్ ఫేడన్ గారి ఫిజికల్ కల్చర్ పాలసీయును, బెనిడిక్టు లస్టుగారి నాచురోపాత్ పత్రికలును మనకు వరవడిగ నుండదగుననిరి. 1935 సంవత్సరము జనవరి 1 వ తేదినుండి ప్రకృతి పత్రిక క్రౌన్ 4 సైజులో 32 పేజీలతో మంచి తెల్లకాకితముమీద సర్వాంగసుందరముగా అచ్చువేయుచున్నాము. ఇంగ్లీషు భాషలోగాని, హిందీ మొదలైన దేశభాషలలోగాని హిందూదేశమున నింత ప్రకృతివైద్య విజ్ఞానదాయకమైన పత్రిక యింతవఱ కెవ్వరును ప్రచురించుటలేదని చదివినవారికందరకును అనుభవైకవేద్యమైన విషయమేను.

ప్రకృతి పత్రికాభిమానులు

ప్రకృతి పత్రిక ప్రచురించే వఱకు చెల్లాచెదరుగా పడియున్న ప్రకృతి వైద్యశక్తులన్నియు ఒకచోట కేంద్రీకరింపబడిన వను మాటయు అతిశయోక్తి కానేరదు. వేరువేరుచోట్లనుండి అంతవఱకును పనిచేయుచుండినవారు ప్రకృతి పత్రికద్వారా తమ

అనుభవములను వెల్లడింపనారంభించిరి. ఈ సంగతి పత్రిక 1 వ సంపుటము చదివిన యెడల మనకు గోచరింపగలదు. అట్టివారిలో నీ క్రిందివారు కన్పించుచున్నారు. 1. చెరువు రామకృష్ణరావు 1వ కరపత్రము చూ. 2 మాజేటి సత్యనారాయణ మల్లికార్జునరావు, 2 క. చూ. 3 ఆగ్రి బాలముకుందదాసుగారు, 1919 అక్టోబరు. 4 బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు, డిటో. 5 దాచేపల్లి రామబ్రహ్మయ్యలుగారు, 1919 నవంబరు. 6 తిక్కాని నారాయణరావునాయుడుగారు, హిందూపురము, 1999 నవంబరు. 7 చారుగుండ్ల రాజయ్యగారు, 1919 నవంబరు. 8 పొత్తూరి కృష్ణంరాజయోగీంద్రులవారు, 1919 డిశెంబరు. 9 బొప్పన గోపాలకృష్ణయ్యగారు. 1919 డిశెంబరు. 10 పిన్నంరాజా వీరరాఘవరావుగారు, 1919 డిశెంబరు. 11 కందుకూరి వటుక భైరవమూర్తి పంతులుగారు, 1920 జనవరి. 12. పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు, 1920, జనవరి. 13. పెమ్మా శేషయ్యగారు, 1920 ఫిబ్రవరి. 14 దువ్వూరి వీరభద్రయ్యగారు 1920 మార్చి. 15 పింగళి లక్ష్మీనారాయణగారు. 1920 మార్చి. 16 యర్ర. అమ్మిరాజుగారు, 1920 మార్చి. 17. బండ్ల వెంకయ్యగారు 1920 ఏప్రియల్. 18 యమ్. ఆర్యమూర్తిగారు 1920 ఏప్రియల్. 19 జి. వి. కృష్ణారావుగారు 1920 జూన్. 20 స్థానం భావనారాయణగారు 1920 జూన్. ఇట్లు క్రమక్రమముగా ప్రకృతి పత్రికను తమను కేంద్రీకరించే సంస్థగా ఆంధ్రదేశము గుర్తించు కొన్నట్లు తరువాత స్థాపింపబడిన యీ క్రింది సంస్థలవలన మనము గుర్తింపగలము.

ఈ జాబితాలో చేరకయే తరువాత ప్రకృతి పత్రికలో సహకరము చేసినవారు ఇంకను ఎందరో కలరు. వారిలో 1. దుర్వాసుల పార్థసారథిశర్మగారు, 2. కీ. శే. నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు, 3. కీ. శే. కాశీభట్ల సీతారామయ్యగారు, 4. కీ. శే. రామరాజ యోగీంద్రులు, 5. బొడ్డుపల్లి నరసింహంగారు, 6. రావుల గోపాలకృష్ణయ్యగారు, 7. నోసం రామవర్మ, సంజీవవర్మగార్లు, 8. గుడిపల్లి శేషయ్యగారు, కర్నూలు, 9. వి. దొండా సాహెబుగారు, కలికిరి. 10. సీతారామావధూతగారు, 11. ఇజ్జతితా సార్ జమీందార్ ఆఫ్ జేవిజీ, 12. కొండపల్లి వీరభద్రాచార్యులుగారు అను పూర్వాశ్రమ నామముగల తత్వానంద స్వామి గారు, 13. బచ్చు నాగభూషణరావుగారు, 14. చదలవాడ నాగభూషణరావుగారు, 15. పువ్వాడ పేరాజుగారు, 16. కొర్లపాటి వీరస్వామినాయుడుగారు, 17. సంకా వీరభద్రయ్యగారు, 18. వాడపల్లి మురహరిరావుగారు. ఇప్పటికి 38 పేర్లు మాత్రమే యిచ్చినానుగాని యింకా యెందరో ప్రకృతి పత్రికను, ప్రకృతి సంస్థను తమ స్వంత సంస్థగా భావించేవారు ఆంధ్రదేశమునందంతటను గలరు. ఇందులో మేము పేరులు చేర్చజాలనంత మాత్రమున వారు తక్కువవారని గాని, శ్రద్ధ లేని వారనిగాని యెవరును భావింపనక్కరలేదు. స్థల సంకోచము చేతనే చేర్చలేదు.

కార్యాలయ ట్రస్టుభవనము ధనదాతలు.

దీనికి నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు ఎక్కువభాగము సేకరించిరి. వీరుగాక ఒక్కేతూరి రు 100 ల పైమొత్తములను ఈ దిగువ పేర్కొనినవారు ఇచ్చియుండిరి

1. సంకా సుబ్బమ్మ (భర్త దుర్గయ్యగారి పేరుతో) రు 2,000- 2. వాసిరెడ్డి మీనయ్యగారి కుమారుడు కోటయ్యగారు, 3. చదలవాడ నాగభూషణరావుగారు, 4. అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు, 5. పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు, 6. వేమూరి చిన్నయ్యారావుగారు, 7. వెలగలేటి దశరథరామయ్యగారు, 8. పర్వతనేని చినకామయ్యగారు, 9 కందుకూరి వటుక భైరవమూర్తి పంతులుగారు. వీరుగాక రు 100/- తక్కువ మొత్తములను ఎంతోమంది యిచ్చియుండిరి.

సహాయము చేసిన గ్రంథరచయితలు

వీరుగాక ఈ క్రింద పేర్కొనినవారు గ్రంథములను వ్రాసి ఉచితముగా నొసంగియుండిరి.

1. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.
2. కీ. శే. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు.
3. యం. ఆర్యమూర్తిగారు, ఉపవాస చికిత్స.
4. దువ్వూరు రామకృష్ణారావుగారు, 1. అల్యూమినియం. పాత్రలు, 2. సంవాహనచికిత్స, 3. జంబీరచికిత్స.
5. పాలడుగు శేషాచలాచార్యులవారు, వైదికచికిత్సాపద్ధతి.
6. శ్రీతాపగిరి వెంకటసుబ్బయ్యశర్మగారు, ఉషఃపానము.
7. తత్వానందస్వామివారు
   కీ. వీరభద్రాచార్యులుగారు, జన్టుచికిత్స.
8. చెరువు రామకృష్ణరావుగారు,
   రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు.
9. రాజయోగీంద్ర సోదరులు
10. పరీదు నాగలింగయ్యగారు, ధ్యానచికిత్స.
11. చల్లా లక్ష్మీనారాయణశాస్త్రిగారు, యోగచికిత్స.
12. కోకా వెంకటకృష్ణారావుగారు, క్షీరచికిత్స,
13. బుక్కపట్టణం తిరుమల వరదాచారిగార్లు,
    పురుషులకు నా సందేశము.
14. కోట వెంకటచలంగారు, నిర్వికారజీవనము.

15. మాజేటి సత్యనారాయణ, మల్లిఖార్జునరావుగార్లు,
1 రక్తప్రక్షాళన చికిత్స, 2. శరీరకాంతిసమీకరణ చికిత్స.
16. వేమూరి రామమూర్తిగారు, 1. ఆహార సమ్మేళనపుగోల, 2. సమరసాహారము : విరుద్ధాహారము.
17. వేమూరి శ్రీనివాసశాస్త్రిగారు, సజీవాహారము.
18. వాడపల్లి మురహరిరావుగారు, దీర్ఘాయువు.
19. పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, కలరా.
20. అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారు, వైద్యవిప్లవము.
21. దిగవల్లి శేషగిరిరావుగారు, రామచరక, జలచికిత్స.
22. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, ఉబ్బసము.
23. పువ్వాడ పేరాజుగారు, ఆరోగ్యతత్వము.

వీరి రచనలను ప్రచురించి అమ్మటవలన గూడ ధనము సమకూరినందున వీరందరు ట్రస్టుఫండును సమకూర్చినవారుగానే భావింపవలసియున్నది.

1. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

గ్రంథరచయితలలో నెల్ల నెక్కువ గ్రంథములను రచియించిరి, అనేకోద్గ్రంథములు భాషాంతరీకరణములు.

వారు వ్రాసిన గ్రంథములు.

1. సునిశిత వైద్యము, 2. ప్రోథపరిభాకరము, 3. సూర్యకిరణ చికిత్స, 4. వర్ణ వైద్యమంజరి- ఇవి సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు, 5. తొట్టివైద్యము, 6. నేపీయ జలచికిత్స, 7. ఎనిమా - ఇవి జలచికిత్సకు సంబంధించినవి. 8. ఆరోగ్యాదర్శము - గాంధీగారి ఆరోగ్యశాస్త్రము, 9. ప్రకృతి గృహవైద్యము - ఇది వైద్యము నేర్చుకొనేవారి కొఱకు వ్రాసిన పాఠ్యపుస్తకము. 10. క్షయ, 11. శుక్లనష్టము, 12. చలిజ్వరము, 13 హిస్టీరియా, 14. బాలింత రోగము, 15. మధుమేహము, 16. ఉబ్బసము, 17. మలబద్ధకము. వివిధరోగముల నిదానములు చికిత్సలుగల గ్రంథము లివి. 18. రోగమేల కలుగుచున్నది? నిదానశాస్త్రమునకు సంబంధించిన విమర్శగ్రంథము. 19. కామశాస్త్రానికి సంబంధించిన, సుఖసంసారము, 20. ప్రణయలీల. ఇవిగాక ఈ క్రింది చిన్న గ్రంథములను గూడ వారు రచియించిరి. 21. సుఖప్రసవము, 22. పురుటాలు.

2. కీ. శే. రామరాజయోగీంద్రులుగారి గ్రంథములు

1. వారి స్వీయచరిత్ర, 2. మహాయోగము, 3. మహారోగము, 4. ఆనుభవానందము, 5. జలచికిత్స మొదలగునవి.

3. కీ. శే. జ్ఞానాంబగారి గ్రంథములు

1. వర్ణచికిత్స, 2 వర్ణవైద్యము, 3 అత్యంతజలచికిత్స, 4. కూనే మహర్షి బోధ 5. నిర్విచారభావిజీవనము, 6. పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు, 7. తెల్లచక్కెరవలన విపత్తు, 8. తేనీరు విషతుల్యము, 9. ఔషధవైద్య మొక యూహాశాస్త్రము, 10 ఆరోగ్యము- కామేచ్ఛ 11. ఆహార రసాయనశాస్త్రము మొదలగునవి.

ముద్రించిన గ్రంథములు దానమొసంగుట

800 తొట్టివైద్యము పుస్తకాలు, 1000 సూర్యకిరణ చికిత్స ప్రతులు, 250 ఆరోగ్య పరిభాకరము ప్రతులు, 300 ఆరోగ్యాదర్శపు ప్రతులు, 250 మలబద్ధకము ప్రతులు అచ్చువేసినవి, ప్రకృతి కార్యాలయము ట్రస్టునకు ఉచితముగా సమర్పించి పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ట్రస్టుఫండును వృద్ధిచేసిరి.

పత్రికావిలేఖరులు

గ్రంథకర్తలుగా పేర్కొనినవారుగాక ఈ క్రిందివారు గూడ పత్రికకు వ్యాసములు వ్రాసి సహాయపడుచుండిరి. 1. కోట శ్రీరాములుగారు, 2. మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు, 3. కీ. శే. బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు, 4. వి. దొండా సాహెబుగారు, 5. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, 6. అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు, 7. తాండవ కృష్ణగారు, 8 వాడపల్లి మురహరిరావుగారు, 9. కొండూరి సూర్యనారాయణగారు, 10. వెమ్మా శేషయ్యగారు, 11. అయ్యంకి వెంకటకృష్ణయ్యగారు, 12. యోగి రాఘవేంద్రగారు, 13. వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు, 14. అక్బరల్లీసాహెబుగారు, 15. జి. నారాయణస్వామిగారు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు

1928 వ సంవత్సరము మార్చి నెలలో ప్రకృతి కార్యాలయము ప్రజాసంబంధమగు ధర్మసంస్థగా రిజిష్టరు చేయబడినది. దానికి అప్పటిలో కీ. శే. నారిశెట్టి హనుమయ్యగారే సోల్ ట్రస్టీగా ఉండి వ్యవహరించుచుండిరి. 1934 సంవత్సరములో అదనపు

ట్రస్టు డీసు ద్వారా 1. చెరువు శ్రీ మల్లిఖార్జునుడుగారు, 2. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, 3. అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు 4. సీతారామావధూతగారు, 5. కీ. శే. జ్ఞానాంబగారు. ట్రస్టీలుగా పేర్కొని తాను జీవితాంతమువఱకు హనుమయ్యగారు మేనేజింగు ట్రస్టీగా నుండిరి. వారి యనంతరము ఈ అయిదుగురు ట్రస్టీలు కార్యనిర్వహణము చేయుచుండిరి. వారిలో శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ప్రెసిడెంటుగను, శ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్యగారు కార్యదర్శిగను, నుండి వ్యవహరించుచున్నారు. చెరువు శ్రీ మల్లిఖార్జునుడుగారు 1935 సంవత్సరములో ట్రస్టులో నుండి స్వయముగా తొలగినందున వారి స్థానము శ్రీ చెన్నభొట్ల భానుమూర్తిగారిచే నింపబడినది. ఆ తరువాత 29-6-42 తేది వఱకు పై అయిదుగురే ట్రస్టీలుగానుండి పనిచేయుచున్నారు. జ్ఞానాంబగారు మరణించినందున వారి స్థానమున శ్రీ పైడా శ్రీరామకృష్ణయ్య జమీందారుగారిని ఎన్నుకొనిరి. ఇప్పుడు 1. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ప్రెసిడెంటు, 2 అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు శెక్రిటరీ, 3. సీతారామావధూతగారు, 4, చెన్నభొట్ల భానుమూర్తిగారు, 5 పైడా శ్రీరామకృష్ణయ్యగారు ట్రస్టీలుగానుండి కార్యనిర్వహణము చేయుచున్నారు.

భారతీయ ప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘము

1919 సంవత్సరము ఏప్రియలు నెలలో శ్రీ భారతీయ ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారిణీసంఘము స్థాపింపబడినది. అందు నీ క్రింది విధముగా సంఘ ఉద్దేశ్యములు తీర్మానింపబడినవి.

1. సర్వాత్మకుడును, సర్వజ్ఞుడును, నిత్యమంగళ స్వరూపుడును, అగు భగవంతుని నిరంకుశ శక్తియే ప్రకృతి యనబడును, నిఖిలలోకములయొక్క సృష్టి, స్థితి, సంహారములు ఈప్రకృతి కార్యములే. ప్రకృతిక్రమమంతయు భగవదుద్దిష్టమే అగుట అది సర్వభూతములకు పరమ శ్రేయఃప్రదము. ప్రకృతియొక్క ధర్మమును దాని గమనమును యథార్థముగా గుర్తెరిగి యజ్ఞాన జనితమగు తన అహంకారమును గుర్తించి, విసర్జించి ప్రకృతిని అనుసరించుటయే ప్రతిజీవునకును ప్రధాన కర్తవ్యమును పరమకళ్యాణమును అని ప్రకృతిజీవన సిద్ధాంతము.

2 పై సిద్ధాంతముయొక్క యాథార్థ్యమును సర్వప్రయత్నములచేత లోకమునకు బోధించి సిద్ధాంతమును వ్యాపింపజేయుటయును, సరియైన ప్రకృతి ధర్మాచరణమును తెలిపి అందువల్ల కలుగు ఉత్కృష్టఫలములను జనులకు స్వానుభవవిదిత మొనర్చుటయు భారతీయ ప్రకృతి ధర్మప్రచారిణీ సంఘముయొక్క ముఖ్యోద్దేశము.

చేయదగిన కార్యములు:—

1. పత్రిక, గ్రంథములు, కరపత్రములు, ఉపన్యాసముల మూలమున ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతమును బోధించుట, 2. ప్రకృతి సిద్ధాంతబోధక గ్రంథాలయమును స్థాపించుట, 3 ఫలారామములను, ఆరోగ్యసదనములను నెలకొలిపి రోగులకు ఆరోగ్యమును కలిగించుట, 4. శాఖాసంఘములను స్థాపించుట, 5. అనాథ శరణాలయమును నెలకొల్పుట, 6. ప్రకృతి సేవకులకు ఆశ్రయ మొసంగుట.

సభ్యులు - సంఘాదర్శము ననుసరించి అన్ని కార్యములకు తోడ్పడువారును, సంఘముచే నిషేధింపబడు వర్తనమును వర్జించి సంఘము ఆమోదించురీతిని జీవించువారును సంఘవిధులకు లోబడి 'ఆచరణసభ్యులు' అగుటకు అర్హులు.

తమ ప్రవర్తనమును మార్చుకొనలేక సంఘకార్యములకు తోడ్పడువారు సామాన్యసభ్యులుగా ఉండుటకు అర్హులు. ఈ సభ 1920 సంవత్సరము ఏప్రియలు నెలలో జరిగినది తరువాత ఈ క్రిందివారు కార్య నిర్వాహక సభ్యులుగా నెన్నుకోబడ్డారు.

1. కందుకూరి వటుక భైరవమూర్తి పంతులుగారు, ప్రెసిడెంటు.
2. నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, వైసుప్రెసిడెంటు & ఎడిటరు.
3. ఆత్మకూరి గోవిందరావుగారు, సెక్రటరీ & ట్రెజరర్.
4. పింగళి లక్ష్మీనారాయణగారు.
5. గజ్జెల సీతారామయ్యగారు.

ఆ సంఘము నాటినుండి నేటివఱకు బెజవాడ కార్యాలయముగా గలిగి నడచుచున్నది. భారతదేశమునందంతటను శాఖా సంఘములును సభ్యులును గలరు 1923 వ సంవత్సరమునుండి 1926 సంవత్సరము వఱకు ప్రకృతి పత్రికలోనే ఒక ఇంగ్లీషు సప్లిమెంటు వేస్తూ వచ్చారు. తరువాత 1926 సం. రము జూలై నెలలో ది ఇండియన్ నాచురోపాత్ అను పత్రిక ప్రారంభింపబడినది. అప్పుడు రెండు సంచికలు మాత్రమే ప్రచురింపబడెను. తరువాత 1931 సంవత్సరము జనవరి 1 వ తేదీన, ది ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రిక రెండవ సంపుటము ప్రచురింపబడెను. 1927 సంవత్సరము ఏప్రియలు 1 వ తేదీన ప్రత్యేక ఏర్పాటువలన కలకత్తాలో ప్రచురింపబడు 'నేచర్ హీలర్' పత్రికను భారతీయ ప్రకృతి ధర్మప్రచారిణీ సంఘమువకు అఫిషియల్

(దీని తరువాయి 279 పేజీ చూడుడు)

ఆకుకూర

"వాసు"

"హోరా గోంగూరా—" అన్నా డాఅరవబ్బాయి. తెనుగబ్బాయి "ఓరేయ్ సాంబార్! గోంగూరలో ఐరన్ వుంది. నీ సాంబార్లో యేముందిరా?" అని దబాయించాడు. ఈ అరవ - తెనుగు పోట్లాట, వర్ణాలుపాడ్డం మొదలు కునీ, వంటదాకా పాకింది. ఇదిల్లా వుండనియ్యండి.

ఇనుము ఒక్క గోంగూరలోనేగాదు, ఆకుకూరలన్నింటిలోనూ వుంది. పచ్చటి ఆకులన్నింటిలోనూ వుంది. అసలు, ఆకులు పచ్చగా వుండడానికి కారణం (కొంతవరకు) ఈ యినుమే! ఒక్క ఆకులరంగే కాదు, నెత్తురురంగు కూడా ఇనుముమీదనే ఆధారపడివుంది. మననెత్తురు యెర్రగా వుండంటే, అందులో కావలసినంత యినుము వున్నదన్నమాట. ఇనుము నెత్తురును వృద్ధిచేస్తుంది. ఇనుము ఆకుకూరల్లోవుంది. మనకు నెత్తురు వృద్ధవాలి. అందుకని ఆకుకూరలు తినాలి.

సులభం, లాభం

తోటకూరలో కావలసినంత యినుము వుంది. ఆతరువాత, మెంతి, కొత్తిమీర, పుదీన, పొన్నగంటి, కామంచి—వీటిలోవుంది. బొత్తెడు నేలవుంటే చాలు, అనువుగా చేతికందేకూర తోటకూరం. తెనుగుల దొడ్లలో, కొత్తిమిర, మెంతిమళ్లు మామూలుగా కనిపిస్తాయి. పుదీన, పొన్నగంటి—కొంచెము తడినేలయితే చాలు, నూతివొడ్డే కానియ్యండి, పొలం గట్టేకానియ్యండి,- వెర్రిగా పెరుగుతాయి. ఈ కూరలు చాలా మంచివి, వీటిని పెంచడంసులభం, చాలా లాభం.

కాల్షియం

తోటకూరలోనూ, మెంతికూరలోనూ, యింకొక ముఖ్యమైన లోహపదార్థం వుంది. "కాల్షియమ్"—కొంతమంది పిల్లలు, కొంచెం దెబ్బ తగిలితేచాలు, గావుకుమంటారు. వాళ్లబొమికలు నొక్కిచూస్తే, మెత్తగా వుంటాయి. దీనికి కారణం, బొమికలలో కాల్షియమ్ తక్కువవడం. బొమికల్లో మూడువంతులు కాల్షియమ్వుంది. మనగుండె సరిగ్గా పనిచెయ్యడానికి గూడా యీ పదార్థం కావాలి. పసిపిల్లలకు యిది చాలా ముఖ్యం. పాపలకు పాలివ్వలేని బాలింతలు యీ దేశంలో పుట్టడానికి కారణం ఈ బాలింతల తల్లులు తిన్నతిండిలో కాల్షియమ్ లేకపోవడం. కాల్షియమ్ చనుబాలు ఎక్కువ చేస్తుంది. ఇది పాలల్లో సమృద్ధిగా వుంది; ఆకుకూరల్లోనూ వుంది. తోటకూర, మెంతికూర—వీటి తరువాత, అవిశి, మునగ, ఆకుల్లో కావలసినంత కాల్షియమ్ వుంది. ఈ చెట్లకు పోషణ విశేషము అక్కరలేదు. కోరడివెంట పెరిగే చెట్లు!!

బొమికలకు గట్టితనాన్నిచ్చే యింకో ముఖ్యమైన పదార్థం "భాస్వరము". ముఖ్యముగా యిది దంపుడుబియ్యంవంటి ధాన్యాల్లో వుంది. ఇనుముతో బాటు, రాగి కూడ నెత్తురును వృద్ధిచేస్తుంది. ఈ లోహాలు కూడ ఆకుకూరల్లో వున్నాయి. ఇనుము, కాల్షియమ్ సమృద్ధిగా వుంటే, తక్కిన ముఖ్యమైన లోహాలు కూడ వున్నట్లే.

భాస్వరం

ఆకుల్లోకల్లా కరివేపలో వున్నన్ని లోహాలు (మొత్తంమీద) యింకే ఆకుకూరల్లోనూ లేవు. కరివేప కారం పొడి, ఆవకాయ, మజ్జిగ, యివన్నీ మన (మామ్మలు వాడే) యివి దేశంలో వెలిశాయి. కరివేపాకు లేని తిరగమోత తెనుగువాళ్లికి చేతగాదు. కాని, యీఆకులన్ని యేరి పారేసే మహానుభావులున్నారు. కరివేపాకు తరువాత, టోకు మొత్తం చూస్తే, తోటకూర, అవిశి ఆకుల్లో కూడ చాలా లోహాలున్నాయి. ఈ లోహాలన్నీ మన శరీరానికి కావాలి. ఇవన్నీ ఆకుకూరల్లో వున్నాయి. అందుకని ఆకూకూరలు తినాలి.

ఆకుకూరలు తినడం ఒక్కలోహాల కోసమే గాదు. "విటమిన్ల"కోసం గూడా తినాలి; వీటిపేరు కొంచెమో, గొప్పో చదువుకున్న

వాళ్లందరూ వినే వుంటారు. దంపుడుబియ్యంలో, టొమాటో పండులో, నారింజరసంలో ఇవి వున్నాయి. గాంధీగారు రాట్నం తోపాటు, దంపుడు బియ్యాన్ని కూడా జనానికి జ్ఞాపకం చేశారు. బందరు డాక్టరు కె. శే. అహో బలరావునాయుడు గారు నారింజ కాయను ప్రచారంలోకి తెచ్చారు. వ్యవసాయ శాఖవారి పుణ్యమా అనిటొమాటో తెనుగుపొలాలల్లో మామూలు పంటయి పోయింది.

ఈ విటమినులు మన శరీరానికి కావాలి. లోహాలు బొమికలు, నెత్తురు, మొదలైన ధాతువులను వృద్ధిచేస్తాయి. విటమినులు మనకు జబ్బులురాకుండా చేస్తాయి. ఇవి కనిపించీ, కనిపించకుండాసూక్ష్మంగా వుంటాయి. ఇవి ఆరురకాలు. కొన్ని వేడిని భరించ లేవు. కొన్ని నీటిలో కరిగిపోతాయి.

రెండు రకాల విటమినులు

ఆకుకూరల్లో రెండురకాలు విటమిను లున్నాయి.

విటమిన్ "ఏ" మన చర్మాన్ని కాపాడుతుంది. కొందరిచర్మంపగిలి వుంటుంది. నెరియలు పడ్డ రేగడి నేలలాగా వుంటుంది.

కొందరుజన్మపడిశంలో బాధపడు తూంటారు. వీటికి కారణం, యీ విటమిన్ లోపించటం. కొన్ని కళ్ల జబ్బులకుకూడా యిదే కారణం కరివేపలో, కొత్తిమీరలో ఈ పదారం విశేషంగావుంది. తరువాత స్థానం తోటకూరది. ఆ తరువాత బచ్చలి, పుదీన, మెంతి, మునగ— తక్కినవి.

మామూలు వేడికి విటమిన్ "ఏ" చెడిపోదు. కాని ఉప్పునీళ్లల్లో ఉడుక బెట్టడం మంచిది కాదు. ఆకుకూరలు పప్పుతో కలిపి వండుతారు. ఇదంత మంచిది గాదు.

ఉప్పునీళ్లతో వుడక బెట్టినా, కొంచెం పులుపు (చింతపండో, నిమ్మకాయ రసమో) తగలాలి. అంటే పులుసుకూరలు మంచివన్న మాట. సెకితో వేచిన కూరల్లో విటమిన్ 'ఏ' చచ్చిపోయివుంటుంది. ఆకుకూరల్లో విటమిన్ "సీ" కూడావుంది. అది యేమాత్రం వేడీ సహించదు. కూరలకంటె పచ్చళ్లు మంచివి. కొత్తిమీర, కాబేజి ఆకులు యిందుకు బాగా పనికొస్తాయి. మునగాకులో ఈ పదార్థం సమృద్ధిగా వుంది, అవిశాకులోనూ వుంది. ఆకు కూరలు ఎండనివ్వ కూడదు. నిలవ వుంచకూడదు. విటమిన్ "సీ" చచ్చిపోతుంది. అప్పటి కప్పుడు కోసిన ఆకుల్లో చాలా విశేషముగా వుంటుంది పళ్ల చిగుళ్లు వాయడం, చీమూ, నెత్తురూ కారడం యీ జబ్బులకు కారణం విటమిన్ "సీ" లోపం ఉసిరికాయులో ఇది చాలా యెక్కువగా వుంది. ఆకులు యెంత పచ్చగా వుంటే వాటిలో అంత యినుమూ, 'ఏ' విటమినూవుండ దన్నమాట. ఇదొక ముఖ్యలక్షణం. లోహాలకోసం, విటమినులకోసం ఆకుకూరలు తినాలి. ధాతువృద్ధి కోసం, ఆరోగ్యం కోసం, ఆకు కూరలు తినాలి.

పుగాకు పంటను తగ్గించుట

అఖిలభారత పుగాకు ఉత్పత్తి దారుల సంఘ కార్యదర్శి శ్రీ కాచిన సుబ్బారావుగారు క్రింది ప్రకటన చేస్తున్నారు:—

"దేశంలో తిండికొరత హెచ్చవు తున్న కొలది పుగాకు ఉత్పత్తి కూడా పెరిగిపోతున్నది.

ప్రస్తుత ఆహారదుస్థితిని పశువుల మేత కరువును గమనించి ముఖ్యంగా పుగాకు మార్కెటు మందంగా ఉన్నసంగతి కూడా తెలుసుకుని ధాన్యం పంటలకు అనువైన భూములలో ఆహార పంటలనే పండించాలని రైతులను కోరుతున్నాను."

ఋతు విజ్ఞానం

(274 పేజీ తరువాయి)

చేసుకొని సంభోగానర్హులైనవారు (బాలురువగైరా) కూడా ఈ (సంభోగ) నియమాలను పాటించ డానికి సిద్ధపడతారేమో! అందు చేత అర్హులైన వారు మాత్రమే దీన్ని అనుసరించాలని ప్రత్యేకంగా మనవి చేసుకుంటున్నాను.

ఋతువిజ్ఞానం

శ్రీ లక్కోజు సాంబశివరావు

ప్రకృతిపత్రికాపాఠకులలో ఎక్కువ మంది కేవలం ఆరోగ్యాభిలాషులూ, వైద్యవృత్తిలో ఉన్నటువంటివారు కారు. అందుచేత ఈ శీర్షికతో ముందుగా వారిని ఉద్దేశించే వ్రాయవలసి ఉంటుంది.

మీ మీ ఆరోగ్యాలనురక్షించుకొనుట కొఱకు తీసుకోవలసిన లక్ష్యాన్నీ, శ్రద్ధనూ గుర్తించినప్పటినుండీ, మీలో ఒకవిధమైన జాగ్రత్త ఏర్పడింది. తాత్కాలికమైన అల్పసుఖాలను అభిలషించి ఇష్టంవచ్చినట్లు గ్రుడ్డితనంగా జీవితం గడిపేదానికంటె, బుద్ధిపూర్వకంగా చేసే తెలివితక్కువ మఱొకటి ఉండదని గ్రహించి ఉంటారు. సాధనకొఱకు కొంత కష్టాన్ని అనుభవించినప్పటికి స్థిరమైన సుఖజీవితం గడుపుదామనే ఉత్కృష్టమైన సుఖసిద్ధాంతం మీలో స్థిరంగా నిలిచిపోయింది. రోగాలతో ఆవరింపబడిన తరువాత అనేక విధాలుగా కష్టనష్టాలను పొందేదానికంటె, ఆరోగ్యానికి ఎంతమాత్రం భంగంకలుగకుండా, రోగాలురాకుండా తగిన నిరోధ ప్రయత్నం చేసుకొనుట ముఖ్య కర్తవ్యమనే ప్రబలమైనవిషయం మీలో దృఢంగా పాతుకుపోయింది.

ప్రతిదినంచేసే నిత్యకృత్యాలలో వ్యత్యాసం లేకుండా ఒకే ఒక విధంగా ప్రవర్తిస్తున్నా వ్యాధులు కలిగి, మీరు బాధపడుతూ ఉండవచ్చు. మీలో అచిరకాలికమైన శ్రద్ధాసక్తులు నశించకుండా అలాగే ఉన్నట్లయితే "ఈ వ్యాధులు ఇంకాఎందుకుకలుగుతున్నాయి?" అనే జిజ్ఞాస కలుగుతుంది. శాస్త్ర పరిశీలనా దృష్టితో పరిశీలిస్తే, ఇందుకు ఋతుభేదం ఒక ముఖ్య కారణమని తెలుస్తుంది.

ఋతుభేదం

కాలస్వభావంవల్ల ప్రకృతి రంగం ఎప్పుడూ ఒకేతీరుగా ఉండదు. ఒక కాలంలో విస్తారమైన చలి ఉంటే, ఇంకో కాలంలో తీక్ష్ణమైన ఎండలుంటాయి. దీనివల్ల ప్రకృతి యొక్క శీతోష్ణ పరిస్థితుల్లో ఒక కాలానికీ మరొక కాలానికీ విశేష వ్యత్యాసం కలుగుతుంది. ఇదేప్రకారంగా ఒకప్పుడు నవనవలాడుతూ చక్కగా చిగిర్చి పువ్వులనుపూసిన చెట్లే, మరొకప్పుడు వండి, ఆకులను రాల్చి ఎండిపోతాయి. ఈవ్యత్యాసానికికారణం ఋతుధర్మమని వ్యవహరింపబడుతుంది. ఈ ధర్మమే మనుష్యుల్లోకూడాఅనుకరించింది. ప్రకృతిలోని శీతోష్ణవాయువుల్లో కలిగేమార్పులే మానవుల్లో అంతర్భూతమై యుండే వాతాదులందు కలుగుతాయి.

అందుచేత ఋతుధర్మ ప్రకారం మార్పు కాబడే వాతాదులకు సమానత్వాన్ని కలిగించి, ప్రకృతి సహజంగా కలిగే చలి మొదలైన బాధలను జయించడంకోసం తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవలసి ఉంటుంది. ఈవిధానాలు మన ఆయుర్వేద శాస్త్రమందు విపులంగా చెప్పబడిఉన్నాయి.

ముందుజాగ్రత్త

సుఖాన్ని అభిలషించే ప్రతిమానవుడూ కలుగబోయేపరిస్థితులను ముందుగానే గమనించి, తగిన జాగ్రత్త తీసికోవలసి ఉంటుంది. వర్షాలు సమీపిస్తున్నాయనగానే గమనించి ఇంటికప్పులకు రంధ్రాలు వగైరా ఏమైనా ఉంటే ముందుగానే సరిచూచుకుంటేనే గాని, వర్షాకాలంలో గృహ సౌఖ్యం ఉండదు. అందుచేత ఆయా ఋతువులలో కలుగబోయే వ్యాధులను నిరోధించడంకోసం కొన్ని ఆరోగ్య నియమాలను అనుసరించ వలసి ఉంటుంది

ఋతువిభాగం

ప్రతీసంవత్సరం ఋతువిభాగంచే ఆరు అవయవాలు కలదిగా ఉంటుంది. అవి క్రమంగా వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష, శరత్, హేమంత, శిశిర ఋతువులు. ఆయా ఋతువుల యొక్క స్వరూపాలను, నియమాలను వరుసగా వివరిస్తాను.

వసంత ఋతు చర్య

ఈ ఋతువుతోనే సంవత్సరాలు ప్రారంభమౌతాయి. అనగా చైత్ర మాసం యొక్క ప్రారంభమే ఈ ఋతువుకూ ప్రారంభం. వైశాఖ మాసానికి ఇది అంత మౌతుంది. (సుమారుగా ఏప్రియల్, మే నెలలు) ఇది ఉత్తరాయణ ఆదానకాలంలో వస్తుంది. ఈ రోజులలో సూర్యుడు ఉత్తరపు దిక్కుగా సంచరిస్తాడు. చెట్లు చక్కగా చిగిర్చి పువ్వులను పూస్తాయి.

భుజించవలసిన ఆహారాలు ఏమిటంటే?—వేడిగా, ఆర్ద్రసవిగా, చురుకుగా, తేలికగా, జీర్ణమయ్యేవిగా ఉండే పాతబియ్యం; గోధుమలు; పెసలు; బార్లీ; వాకుడు; ములక; పొట్ల; వంగ; మామిడి; మజ్జిగ మొదలైనవాట్లను ఆహారంగా తీసుకోవచ్చును. క్రొత్త బియ్యంతో తయారైన పదార్థాలను తినగూడదు. చేదు, కారం, వగరు ఈ మూడు రుచులుగల పదార్థాలను భుజించవచ్చును.

గురువుగాను, శీతలంగాను ఉండే పదార్థాలను ఆమ్ల, మధుర రసాలను విసర్జించాలి. లోయలయందలి నీటినిగాని, నదులకు సంబంధించిన నీటినిగాని త్రాగడం మంచిది.

ఈ ఋతువులో దేహబలం మధ్యమంగా ఉంటుంది. అందుచేత వ్యాయామమూ, సంభోగమూ మధ్యమంగానే చెయ్యాలి.

దక్షిణపు గాలి వీచేటటువంటిదీ, వెలుతురు గలదీ ఐన గృహము నందు నివసించడం, మనోహరంగా ఉండే ఉద్యాన వనాల్లో సంచారం చెయ్యడం, శరీరాన్ని మర్దింపించుకొనడం యుక్తమైన విహారాలు.

లోకాచారం:— ఈ ఋతువు యొక్క మొదటిరోజునే ఉగాది పండుగ వస్తుంది. దీనినే సంవత్సరాది అనీ, ఆరోగ్యవ్రతారంభక దినమనీ అంటారు. ఋతుహితాలైన తిక్త, కటు, కషాయాలచే యుక్తములైన మామిడి పిందెలు, వేపపూవు మున్నగువానిచే చేయబడిన పచ్చడిని ఆనాటినుండి సేవిస్తారు.

గ్రీష్మ ఋతు చర్య

జ్యేష్ఠం, ఆషాఢం (జూన్, జూలై) ఈ రెండు మాసాలు గ్రీష్మ ఋతువు. ఇది ఉత్తరాయణ ఆదాన కాలంలోనే వస్తుంది. ఈఋతువులో అతితీక్ష్ణమైన ఎండలుండటం వలన, దేహబలం హరింపబడుతూ శ్లేష్మం క్షయిస్తూ ఉంటుంది. అందుచేత శ్లేష్మకరాలు, బలకరాలు, మధురాలు, లఘువులు, స్నిగ్ధాలు, ఐన ఎరడావ బియ్యం, పరిపేలాలు, చోళ్లు, కొత్తిమిరి, బచ్చలి, దోస, గేదెపాలు, మజ్జిగ, మామిడిపండ్లు తినదగినఆహారాలు. నూతియందలి నీటినిగాని, బోరింగు నీటినిగాని త్రాగడం మంచిది.

ఈఋతువులో మద్యపానం నిషిద్ధమైనది. మానడానికి వీలులేని అభ్యాసకులూ, వాతశ్లేష్మ ప్రకృతులు కలవారూ విశేషంగా నీళ్లు కలిపి, త్రాగడంజేయడం యుక్తం. వసంత ఋతువుకంటె ఈఋతువులో దేహబలం మరీ అల్పంగా ఉంటుంది. కనుక, వ్యాయామం, సంభోగం అల్పంగానే చెయ్యాలి. క్రొత్తగా ప్రారంభించ దలచేవారు విరమించడం శ్రేష్ఠం.

చల్లదనం కలిగియున్న ఇండ్లయందే నివాసమేర్పరచుకొనడం, పగలు నిద్రించడం, రాత్రులందు ఆరుబయట పరుండడం యుక్తమైన విహారాలు.

లోకాచారం:—ఈ ఋతువులో గృహస్థులు తఱుచు బంధువులను, స్నేహితులను తమ తమ ఇండ్లకు ఆహ్వానించి వడపప్పు, మామిడిపండ్లు మొదలైన ఋతుహిత ఆహారాలను పంచి పెడతారు. చల్లని మంచిగంధం పూస్తారు. బెల్లపు పానకం త్రాగిస్తారు.

వర్ష ఋతు చర్య

శ్రావణం, భాద్రపదం (ఆగష్టు, సెప్టెంబరు) ఈ రెండు మాసాలూ వర్షఋతువు. ఇది ఉత్తరాయణ విసర్గకాలంలో వస్తుంది. వర్షాలు మిక్కుటంగా కురుస్తాయి. ఈ ఋతువు చాలా చెడ్డది. ప్రకృతిలోని వాత, పిత్త, శ్లేష్మాలు మూడూ దూషింపబడి—మనుష్యుల శరీరాల్లో వైషమ్యాన్ని కలుగజేసాయి. ఎట్లాగంటే—

ఆకాశం మేఘాలచే ఆవరింపబడియుండగా జలకణాలతో గూడిన గాలి శీతలంగా వీస్తుంది. ఈ యీదురుగాలివల్ల వాతమూ—కాల స్వభావంవల్ల ఉదకం ఆమ్లత్వాన్ని పొందడంచేతా, భూమియందలి ఉష్ణం పూర్తిగా శమించక పోవడంచేత పైత్యమూ—సాలీడు మొదలైన క్రిమి కీటకాదులు వదలిన మలమూత్రాదులు గల వర్షోదకాన్ని త్రాగడంవల్లా, జఠరాగ్ని మాంద్యంగా ఉండడం వల్లా శ్లేష్మమూ—దూషిస్తాయి. అందుచేత ఈ ఋతువునందు ఆహారవిహారాల విషయంలో మిగుల జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. జఠరాగ్నిని ముఖ్యంగా కాపాడుకుంటూ దీపనశక్తి నిచ్చునట్టి వస్తువులనుమాత్రమే తినాలి. ఏవేవి అంటే—వేడివేడిగా, ఎండినవిగా, అగ్ని దీపకములుగా ఉండే - పాత బియ్యం, పెసలు, వరుగులు, అప్పడాలు, వడియాలు, వేపుడు కూరలు, చింతచిగురు, నిమ్మ, నారింజ, తేనె, మీగడ, పెరుగు మున్నగునవీ — తీపి, పులుపు, ఉప్పు సేవించదగిన రుచులు. నూతి నీటినే త్రాగడం మంచిది.

ఈ ఋతువునందుకూడా దేహబలం అల్పంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, వ్యాయామం, సంభోగం అల్పంగానే చెయ్యాలి.

పావుకోళ్లను తొడుగుకొని సంచరించడం, మేడలపై నివాసం చేయడం, సాంబ్రాణిధూపం వేసుకోడం ఈ ఋతువులో యుక్తమైన విహారాలు.

లోకాచారం:—ఏరోజున సూర్యుడు కనుపించకుండా, ఆకాశం మేఘాలతో కప్పబడి యుంటుందో ఆరోజునకు "దుర్దినం" అనే పేరు ఉంది. ఈఋతువులో సూర్యనమస్కారాలు చేసేవారు ఇల్లాంటి దుర్దినపురోజుల్లో భోజనం చెయ్యకుండా ఉండటం ఆచారంగాఉంది.

శరదృతు చర్య

ఆశ్వయుజం, కార్తీకం (అక్టోబరు, నవంబరు) ఈరెండు మాసాలూ శరదృతువు. ఇది దక్షిణాయన విసర్గకాలంలో వస్తుంది. జఠరాగ్ని మందగించి ఉంటుంది.

ఈ ఋతువులో తీపి, చేదు, వగరు గల రసాలను సేవించాలి. సర్వజలాలను త్రాగవచ్చు. ఆర్చునవిగా, శీతలంగా, తేలికగా జీర్ణమయ్యేవదార్థాలూ; శాలిధాన్యం, పెసలు, ఉసిరికకాయలు, పొట్ల, కాకర, మున్నగునవి యుక్తమైన ఆహారాలు.

దేహబలం మధ్యమంగా ఉండడం వల్ల వ్యాయామం, సంభోగం మధ్యమంగానే చెయ్యాలి.

నీటిలో ఈదుట, మేడలపై నివసించుట, చందనాదులను పూసుకొనుట యుక్తమైన విహారాలు.

లోకాచారం:— యమదంష్ట్రా కాలమనీ, కార్తీకమాసమనీ ఈ ఋతువులో తరుచు ఉపోష్యాలు చేస్తూ ఉంటారు.

హేమంత ఋతుచర్య

మార్గశిరం, పుష్యం (డిసెంబరు, జనవరులు) ఈరెండు మాసాలూ హేమంతఋతువు ఇదీ దక్షిణాయన విసర్గ కాలంలోనే వస్తుంది. దక్షిణపుగాలి వీస్తుంది. ఋతువంతా బలకరంగానూ, శీతకరంగానూ ఉంటుంది.

ఆహారాన్ని పచింపజేసే జఠరాగ్ని ఈ ఋతువులో మిక్కిలి వృద్ధిగా ఉంటుంది ఎందుచేతనంటే- అగ్ని ప్రభ రోమకూపాలగుండా బైటకు పోకుండా స్రోతోమార్గాలు అడ్డగింపబడి ఉంటాయి. అందుచేత అగ్నిప్రభ లోలోపలే ప్రజ్వరిల్లుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి, బలకరాహారం ముఖ్యావసరం. ఆహారం అల్పమైతే, జఠరాగ్ని, మిక్కిలి తీక్ష్ణత్వాన్ని పొంది, క్రమంగా రసరక్తాది ధాతువులనే పచనం చెయ్యడం ప్రారంభించి ఆఖరుకు శరీరాన్నే కృశింపజేస్తుంది.

శిశిర ఋతు చర్య

మాఘం, ఫాల్గుణం (ఫిబ్రవరి, మార్చి) ఈ రెండుమాసాలు శిశిర ఋతువు. ఇది ఉత్తరాయణ ఆదానకాలంలో వస్తుంది.

ఈ ఋతువులో మనుష్యులబలం క్రమంగా క్షీణిస్తుంది. పగలు ఎండలూ, రాత్రిళ్లు గాలీ ఉండడం వల్ల శరీరంలోని శ్లేష్మమూ, స్నిగ్ధమూ ఆరిపోతాయి. శీతల స్వభావం క్రమంగా తగ్గి ఉష్ణత్వం

హెచ్చుతుంది.

ఆహారాదులు సర్వమూ హేమంత ఋతువునందువలెనే ఆచరించాలి. నీటి విషయంలో మాత్రం నూతియందలి నీటినిగాని, చెరువు నందలి నీటినిగాని త్రాగడం మంచిది

ఋతుసంధి

ఇప్పటికి ఆరు ఋతువులలోని ఆరోగ్య నియమాలు చెప్పబడ్డాయి. ఋతుసంధిని గురించి కొంత తెలుపకపోతే వీటిని ఆచరించేవారిని శాస్త్ర ఖంగారుపాలు చేసినవాడనౌతాను.

అజీర్ణరోగులైనప్పటికీ ఈ ఋతువులో అనేకసార్లు ఆహారం తీసుకోవచ్చును. తీపి, పులుపు, ఉప్పు ఈ మూడురుచులూ తినదగినవి.

చమురుతో కూడినవి, కొంచెం ఉష్ణంగాఉండేవిఅగుకొత్తబియ్యం, గోధుములు, గంటెలు, జొన్నలు, కందులు, మినుములు, సెనగలు, బొబ్బర్లు, అనుములు, నువ్వులు, చిక్కుడుకాయలు, గుమ్మడికాయ, పెరుగు, నెయ్యి మొదలగువాట్లను ఆహారంగా తీసుకోవచ్చును.

ఈ ఋతువునందు రాత్రికాలం దీర్ఘంగా ఉంటుంది. తెల్లవారేసరికల్లా మిక్కుటమైన ఆకలి వేస్తుంది. అందుచేత కాలకృత్యాలను తీర్చుకున్న అనంతరం తెల్లవారుఝామునే భుజించవచ్చును. జఠరాగ్ని తీక్ష్ణమైనదవడంవల్ల విధిగా భుజించాలికూడా.

సర్వజలాలను త్రాగవచ్చును. అందు చెరువు నీరు శ్రేష్ఠమైంది. శౌచాదులకు వేడినీటినే వాడాలి. ఈ ఋతువులో దేహబలం సంపూర్ణంగా ఉంటుంది. అందుచేత వ్యాయామం, పూర్ణంగా చెయ్యవచ్చును. కొత్తగా ప్రారంభింపదలచే వారికి ఇది యోగ్యమైన ఋతువు. వెచ్చదనాన్ని కలిగియున్న ఇండ్లయందే నివాస మేర్పరచుకోవడం, శరీరమర్దనం, వాతహరమైన తైలాలతో అభ్యంగస్నానం, తైలాలతో చెవులను పూరించడం, పాదాలకు మర్దనం, ఉన్నివస్త్రాలనే ధరించడం, మల్లయుద్ధం చెయ్యడం, ఇంటియందు కుంపటి, నగిడీలను ఉంచడం యుక్తమైన విహారాలు.

లోకాచారం:- సంక్రాంతిపండుగ ఈ ఋతువులోనే వస్తుంది. ఈ రోజుల్లో చక్కెర పొంగలి, చిట్టిగారెలు, క్షీరాన్నం, ఆవడలు, పాలముంజెలు మొదలైన వంటకాలను తెల్లవారుఝామునేభుజించే ఆచారంఉంది

ఋతుసంధి 14 రోజులు. (ప్రతి ఋతువుయొక్క అంత్యంలో ఏడు రోజులూ, తరువాత ఋతువు యొక్క ప్రారంభంలో ఏడు రోజులూ) ఈ రోజులను జరుగుతున్న ఋతువులోని నియమాలను క్రమంగా వదలుతూ, ముందు ఋతువులోని నియమాలను అనుసరించడానికి ఉపయోగించుకోవాలి.

మరికొన్ని విషయాలు

బలవత్తర రసం: ఒక్కొక్క ఋతువునందు ఒక్కొక్కరసం బలవత్తరంగా ఉంటుంది. ఎట్లాగంటే - వసంతమందు వగరు, గ్రీష్మమందు కారం, వర్షమందు పులుపు, శరత్తునందు ఉప్పన, హేమంతమందు తీపి, శిశిరమందు చేదు, బలవత్తరాలుగా ఉంటాయి. కనుక, ఆయా ఋతువుల్లో ఆ యా రసాలు గల పదార్థాలను సేవించేటప్పుడు మితంగా భుజించవలసి ఉంటుంది.

ఇంకాఆహారపదార్థాలవిషయంలో ఋతుసహజ కారణంగా ఫలించే పండ్లూ, కూరలు మొదలైనవి, ఆయా ఋతువులందు హితకరంగా ఆరోగ్యప్రదంగా ఉంటాయి.

ముగింపుమాట

హితాహిత విచక్షణాదృష్టితో పై నియమాలను ఆచరించేటట్లయితే, చాలవరకు ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవచ్చు.

ఒక ముఖ్యవిషయం- ఈ వ్యాసంలో ఋతువులనుబట్టి ఇతర నియమాలతోబాటు సంభోగ నియమాలను కూడా సూచించాను. ఆయా ఋతువుల్లో మధ్యమంగా చేయవచ్చుననీ, అల్పంగా చెయ్యవచ్చుననీ, పూర్ణంగా చెయ్యవచ్చుననీ వ్రాసియున్నాను. దీనివల్ల ముఖ్యంగా ఒక చిక్కు వచ్చేటట్లు అనిపిస్తుంది. ఏమిటంటే— దీన్ని ఆధారంగా

(270 పేజీ చివర చూడుడు)

మద్యపాన మత్తుపదార్థ సేవవలని యపాయములు

★ భమిడిపాటి సూర్యనారాయణ ★

బౌద్ధమత ప్రబలత

"వత్సా, ప్రపంచమున మద్యపాన పానీయ మొండు గలదు. అది పరిమళ యుక్తమయి, రుచి గలిగి, మధురమయి, జిహ్వకు హితవుగ నుండును. నారదా! ఆయాసవము తపస్వులకు విష మని జ్ఞానులందురు." జాతకము.

క్రీస్తు శకమునకు మున్నూరవ శతాబ్దమున హిందూమత సంఘ స్థితి యిప్పుడున్న కంటె ముఖ్యముగ భేదము కలిగియున్నది. రాజు, తత్సభికులు మొదలు కాపులు, బహిష్కృతులు పర్యంతము, మిగుల వినయ భయ భక్తులతో వారియెదుట నమస్కరించి నిలుచు నంతటి యాధిక్యమున బ్రాహ్మణాధికార మత్యున్నతముగ నభివృద్ధిగాంచెను. అనుదినాచరణమున నున్న నిత్య కర్మలు బ్రాహ్మణుల సలహాతో మాత్రమే జరుగుచుండును. రాజకీయ వ్యవహారములలో పూర్ణాధికారమును చెల్లించుటయు గాక యార్యనివాసమగు హిందూ భూమియందలి మతకర్మల నెర వేర్చుటలో నీకాలమున వారు చిక్కుయు విలువతో గూడిన కర్మల వృద్ధిజేసి ప్రజల సాంఘికైకాంత జీవనములపై నధికారము వహించియున్నారు. ఇది మంత్ర యుగముగ నున్నది. మంత్రము యుద్ధములలో జయాపజయములు సమకూర్చు శక్తి గలది. రాజ్యాంగ విజయమును ఉడీయ శత్రు వినాశనమును కలిగించును. సభా పూజ్యత గాంచుటకును, ప్రతిపక్ష వాదముల వాగ్బంధము గావించుటకును, జాలియున్నది. అది స్వయముగ గాని, యౌషధ ప్రక్రియతో సంబంధించిగాని, దగ్గుమ పోగొట్టుట, శిరోజములు మొలపించుట మొదలగు కార్యములును కూడ జేయుటకు సమర్థమయినది. వేయేల, మంత్రములో విశ్వమంతయు నిమిడియున్నది. జీవయాత్రయం దన్ని కార్యములును మంత్ర వశములయి యున్నవి.

యజ్ఞముయొక్క యపూర్వ దివ్య శక్తి, బ్రాహ్మణాధిక్యతకు సహకారిగ నుండెను. అనేక శతాబ్దములలో మిగుల క్లిష్టమును వ్యయయుక్తమును నగు తంత్ర విధాన ముత్పన్నమయినది. ఆవిధాన మొక్క కళవలె నభివృద్ధిచెందెను. మంత్రోచ్చారణ మాత్రమే యజ్ఞాచరణ కారణ మయ్యెను. నిత్య నైమిత్తిక కర్మాచరణము లన్నిటికిని మంత్రమే యవసర మయ్యెను. పరిపాలకులును, గృహస్థులును, గృహములయందు నిత్యాగ్నిహోత్రబలిప్రదానములు చేయుట విధిగ నేర్పడెను. రాజుల యాగక్రియా కలాపములయందు వేనవేలు బ్రాహ్మణులు నియమితులయి తన్నిర్వహణమునకై తమ సర్వైశ్వర్యముల వెచ్చింపఁబడెను. సామాన్య గృహమేధి తన నిత్యకర్మల నిర్వర్తించుటకు బ్రాహ్మణ సహాయమును త్యజించును, కాని బ్రాహ్మణ సహాయ మసంఖ్యాకములగు సమయములలో ననివార్యముగ నుండెను, యజ్ఞోపవీత ధారణ, చౌలము, అన్నప్రాశనము, నామకరణము, ప్రతిమాస జాతకర్మ, వివాహము, అపరకర్మ, గర్భాధానము, మొదలగు కర్మలనేకములు గలవు. ఈ సంస్కారము లన్నిటియందును విచక్షణ లేని జంతువధయును, మత్తుగలిగించు సోమలతా రసపానము విశేషావసరముగ నుండెను.

ఇప్పుడు స్థిరనిర్మాణములుగ నేర్పడి యుండిన యీ దురభ్యాసముల బుద్ధదేవుఁడు యుక్తముగ నిషేధించెను. అతఁడు తన యున్నత పదవియు, బంధుజాలమును వర్జించి ప్రపంచము యెడ విముఖుడయి వింధ్య నమీపారణ్యవాసియయి, సంసార దుఃఖదూరుఁడయి, యిది వఱ కేమనుజుఁడుగాని, యీ శరీ

రముతో పొందని పరమశాంతిని పొంద యత్నించెను. కాని యాతఁ డపేక్షించిన పరమశాంతి యింకను లభించకుండెను. ఏలయన అతనివి క్రమముగ బోధపడినట్లు ఈ పరిపూర్ణశాంతి వినయముగను, నిష్కామ్యముగను, మానవ సేవ యొనర్చుటకు నిజ జీవితమును ధారపోసియుండిన యెడల లభించును. తపస్సుచేతను, కాయ క్లేశమువలనను నుపవాసాదికము వలనను, బాధ చెందుట వలనను, నిద్రవలనను, పుణ్యపర్వతముల దొంతుల సంగ్రహించినను నాశాంతి లభించకుండెను. కొన్ని సంవత్సరము లిట్టి కఠిన జీవితమును గడిపిన పిదప, తుదకెట్లయినను తన మనఃఖేద కారణమయిన దోషముల కది దివ్యౌషధము కాలేదు. తన చెంత మూగిన యనుచరుల చీకాకునకును, విస్మయ, విరక్తులకును కారణమగు నట్లు బుద్ధుదపాయమగు సంసార త్యాగమొనర్చి తిరుగ గార్హస్థ్యమున జేరెను. అప్పుడే యాతఁడు, గయలో, బోధవటము క్రింద దివ్యజ్ఞానమును పొంది మానవ సేవయందు వినియోగ పరచిన జీవనమువలన గాని నిర్వాణము లేక పరమశాంతి లభించనేరదని తెలిసికొనెను. ఈ సేవాసాధనము ఘనమగు (N. B. అష్టవిధమార్గము (1) సద్భావములనగా మోహరహిత భావనలు, (2) సత్కామములనగా బుద్ధాలుర కర్హమగు నున్నతాదర్శములు, (3) సత్ప్రసంగమనగా నిష్కపట దయాసహిత యథార్థవాదము, (4) సత్ప్రవర్తనమనగా శాంతియుతావ్యాజ నిర్మలప్రవర్తనము, (5) సజ్జీవమనగా హింసారహిత యోగ్యజీవనము, (6) సత్ప్రయత్నమనగా నింద్రియ నిగ్రహము - ఆత్మబోధ వాభ్యాసములు, (7) సదంతఃకరణమనగా చురుకైజాగరూకమగు మనస్సు (8) సమాధానందమనగా భగవద్ధ్యానానందము) అష్టవిధ మార్గమని యాతఁడు గ్రహించెను. ఈ విధముగ నా సమస్యను తెలిసికొని, బుద్ధుఁడు హిందూమతమందలి దోషముల తొలగింప దాడివెడలెను. హిందూమత ధర్మవిధాన క్లిష్టత వలన పరాత్పరారాధన విధికూడఁ బ్రజలకు దుర్గ్రాహ్యముగనుండెను. అప్పుడు హిందూ మతమందు, త్రాగుడును, జంతువధయును, నంగీకరింపఁబడి యుండెను. అది మిగుల దోషభరితముగ నుండెను.

బౌద్ధమతము ముఖ్యముగ నొక సంఘ విప్లవముగ నుండెను. అది క్రొత్త మతమును బోధించలేదు. అది నవీన సిద్ధాంత స్థాపనము చేయలేదు. అది మనుజుల మూఢవిశ్వాసము ననుసరించి యుండలేదు. భావి జన్మములలో స్వర్గసుఖానుభవముల పురికొల్పుచుండలేదు. ఇందుకు మారుగనే, మనుజుఁడెన్నఁడు బోధింపని పరమ సత్యమును బోధించి, యందుకు తార్కాణముగ తన బోధనలు తానే యాచరణములోనికి తెచ్చెను. ఆతఁడార్యావర్తమందలి సర్వజీవుల పవిత్రము చేసెను. నేటికిని అతని నిరాడంబరమును, శ్రద్ధయు మనలగూడ వశపరచు కొనుచున్నది. నేడు మాంసాశనము హిందువుల కసహ్యమగుట బౌద్ధబోధనావిశేషమే యని మనము గ్రహించవలెను. మఱియు ప్రకృతమున త్రాగుడు గూడ నసహ్యమగుటకు బుద్ధ భగవానుని పవిత్రబోధలే కారణభూతములుగ నున్నవని తెలియనగును.

ఇంతియగాక బుద్ధుఁడు మద్యపానము నెంత తీవ్రముగ ఖండించెనో యది యాయన గ్రంథములనుండి ప్రమాణములు చూపనగును. తాను స్థాపించిన పరివ్రాజక బృందమునకు పూర్ణముగ మద్యపాన నిషేధమును విధించుటయ గాక *బౌద్ధాజ్ఞా పంచకమున నిది యొకటిగ నున్నది.

(N. B. బౌద్ధాజ్ఞా పంచకము:— 1 జీవజంతువును దేనినిఁ జంపరాదు 2 దత్తము గానిదానిని హరింపరాదు 3 శరీర వాంఛలకై దుష్కార్యాచరణము గావింపరాదు. 4. అబద్ధమాడరాదు. 5. ఉన్మాద జనకమగు మద్యపానము చేయరాదు).

అష్టవిధమార్గము ననుసరించు నెడల మద్యపానమును సంపూర్తిగ వర్జించుట రాత్రి పగటిని ఖండించునట్లు ఘటస్థించెను.

బౌద్ధ వాఙ్మయము నందు త్రాగుడును విసర్జించుటవలని ప్రాముఖ్యమును, ప్రయోజనములను వర్ణించు త్రాగుడువలనన ష్టములు నిరసించు పెక్కులుదాహరణలు

గలవు. కుటదంత సత్రమందు కుటదంతుఁడను బ్రాహ్మణుఁడు వివిధయజ్ఞముల ప్రయోజనమును గూర్చి బుద్ధుని ప్రశ్నించెను. అందుపయిని బుద్ధ మహాశయుఁడాతని కిట్లుపదేశించెను.

"యాత్రికుల కన్నసత్రముల నిలుపుట ముఖ్య యజ్ఞము; దానికి మించినది యాచకులకు బిచ్చమిచుట; యీ రెండింటిని మీరినది పరివ్రాజకులకు గృహదానము; ఈ మూడింటికి నతీతమయినది యష్టవిధ మార్గానుసరణము నంగీకరించుట" అప్పుడు కుటదంతుఁడు "ఓ గౌతమా! మఱియే యాగమేని యింతకంటె సులభమయినదియు, తక్కువ బాధకరమయినదియు, విశేషలాభ ప్రయోజనముల నిచ్చునదియు కలదా?" యని యడిగెను. దానికి బుద్ధుడిట్లుపదేశించెను "మనుష్యుఁడెప్పుడు విశ్వాసముతో అష్టవిధమార్గము నంగీకరించునో, అనగా హింస, ఆస్థేయము, పరస్త్రీ వర్జనము, అసత్యవిముఖత, మత్తును, నున్మాదమును, అజాగ్రత, మొదలగు వానిని గూర్చు మద్యపాన విముఖతయు గలిగి యుండునో అప్పుడే నాల్గింటిని మీరిన ఫలమును పొందగలఁడు" అష్టవిధ మార్గానుసరణముకంటెను నధికఫలమును పొందును.

బుద్ధదేవుఁడు పూర్వ జన్మములందు కూడ మద్యపాన విముఖత నెట్లు బోధించి త్రాగుడు దోషము నెట్లు నశింపజేయ యత్నించెనో యీ గాథ లనేకములు జాతకములందు గలవు. అట్టి కథ యొకటి ముందు పత్రికలో ప్రకటించెదము. అందు త్రాగుడువలన హాని, తత్సంబంధ దోషములు మిక్కిలి విస్పష్టముగ వివరింపఁబడినవి. ఈకథ మాటిమాటికి బుద్ధనిర్యాణానంతరము చిరకాలము వఱకు చెప్పఁబడుచుండుటచే త్రాగుడువలని నష్టములు ప్రజలకు బోధింపవలసిన యగత్యము తెలియుచున్నది. దీనివల్ల ప్రజా సామాన్యమున చాలవఱకు మద్యపాన విముఖులని యూహింపనగును. కాని యీ విముఖత చిరకాలము ప్రబలముగ నీ దుర్వ్యసనముతో పోరాటము జరిగినపిమ్మట కలిగినది.

ఈ యుద్ధమునకు ముందునడిపించునట్టి శక్తి బుద్ధుని జీవిత బోధనాచరణముల వలన జనించినదని వేరుగ దెలుప నవసరములేదు. ఈ యుద్ధమే యాయుధ సహాయముతో జరిగినది? మనువు తెలిపినట్లు భయము పుట్టించుట, ఘోర తపస్సులు, ఉపవాస పరంపరలు, వేడి నీరుగాని, పాలను గాని త్రాగుట మొదలగునవి యాయుధ పరికరము. ఎట్టి క్రూరశాసనములు నిర్మింపబడినవి? ఎట్టి ఘోరశిక్షలు విధింపఁ బడినవి? మనువు మున్నగు స్మృతికర్తలు పానదోషమును నశింపఁ జేయ లేకుంకిరని మనము గ్రహించితిమి. అట్టి సందర్భములో నీ వ్యసనమును బుద్ధుని యనుచరు లెట్లు పోగొట్టగలిగిరి? నేటివఱకు నిలుచునట్లుగ మనుజులకు త్రాగుడు యందు విముఖతను వారేయింద్రజాలమును ప్రయోగించియుండిరి? ఏ ప్రయోగవిధుల నుపయోగించిరి? మనువు విధించిన ఘోర ప్రాయశ్చిత్తములు చేయలేనిపనిని బుద్ధుని ప్రేమావచనములు నెరవేర్చినవి. ఈ యాయుధము లే బౌద్ధమతసారము.

'ప్రమాదము గలవారిని ప్రేమించుట, దుర్బలులను కనికరించుట, యెల్లవారి యెడల ప్రేమకలిగి యుండుటయే' బౌద్ధమతసారము. ఆ కాలపు బౌద్ధరాజులీ పవిత్ర యుద్ధమును సాగించుటచే చంద్రగుప్త మౌర్యుని కాలమునకు పాన దోషము కేవలము పోకుండినను, చాలవఱకు నశించెను. ఆయన ప్రభుత్వకాలమున త్రాగుడు నేరముగ నెంచబడకున్నను గర్హ్యముగ నుండెను. పానేచ్ఛగల వారికి పానశాలలుండెను. గాని పానాసక్తుల కితరాకర్షణముల మూలమున నైచ్ఛికముగనే త్రాగుడును మానిరి. ఇది భయమూలమున నయినయెడల, మద్యపానరతులు తమ శక్తియుక్తుల నుపయోగించి రహస్యముగ త్రాగు

దురు. పరిపాలనా విషయములలో కౌటిల్యుడు ముఖ్యముగ మద్య విక్రయము, ద్యూతములనుగూర్చి ప్రత్యేక పరిస్థితులు గల్పించెను.

బ్రాహ్మణుడు సురాపానమొనర్చిన మిగుల కఠినశిక్షకు పాత్రుడగును. కల్లు పాకలు, ద్యూతశాలలు, గ్రామములలో నుండరాదు. పట్టణములలో వాని సంఖ్య నియమితములు శోధింపబడుచుండును. పానశాలలు సువాసనగల పూలతోను, ఋతువుననుసరించి దొరికెడు ఇతర సుఖసంధాయక పదార్థములతోడను, నలంకరింపఁబడియుండవలెను. అట్లయిన మద్యమొక్కటిమాత్రి మాకర్షకముగ నుండనేరదు. పానశాలా పరీక్షాధికారులును, గూఢచారులును, పానశాలకు తరుచువచ్చెడు వారు తప్పత్రాగిరో, మితముగ త్రాగిరో శోధించుచుందురు. కొనవచ్చిన వారి యాభరణములు, ఇతర వస్తువులు యొక్క మూల్యమును గూడ శోధించువారు. చోరీ జరుగునెడల మద్య విక్రేత యా నష్టమును భర్తీచేయుటయె గాక నష్ట ద్రవ్యము నపరాధముగ నిచ్చుకొనవలసియుండెను. బుద్ధిశాలియగు రాజు దేశమును పానదోషమునుండి తొలగించుటకీ విధానము ననుసరించుచుండెను. చంద్రగుప్తునికంటె అతని పౌత్రుడగు అశోకుడు బౌద్ధమతాసక్తుడుగ నుండెను. అతని యాదరణము, శ్రద్ధ, దేశక్షేమమునకాతని ప్రయత్నములు, ప్రజాక్షేమ విషయమున నాతని జాగరూకత, యాతని నిజ ప్రజారంజకుని గావించెను. అతని మూలమున నతని ప్రజలు సురాపాన విముఖులైరి. తన పరిపాలనమందును, జీవితమునందును, నీతిపద్ధతినే యాతడు నవలంబించెను. ప్రజలకు ధర్మోపదేశములు గావింప కొంద రుద్యోగుల నతడు నియమించెను. అతని యావచ్ఛక్తియు, పలుకుబడియు, కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠయు, ప్రజల శాసన బద్ధులుగ గావించుటయందు, వినియోగింపబడినవి. ఇందువలన గొప్ప సాంఘిక జ్ఞానోదయ సంస్కారములు గలిగెను. అశోకుని ప్రాబల్యము, మాంసాదులును, మద్యపాయులునగు బ్రహ్మక్షత్రియుల యాచారము లెట్లు మారినవో తెలియుటకే యాధారములును లేవు. కాని యశోకుని పరిపాలన 38 సం. రముల కాలమునను ఇప్పటి యగ్రజాతుల మాంస భక్షణ వర్జనము, మద్యపాన నిషేధమును సంకురింప సాగెను. అతని కాలమున త్రాగుడు నామమాత్రావశిష్టమయ్యెను. త్రాగుడు బొత్తిగ లేదని తెల్పినను నిర్వివాదాంశముగా నుండెను.

ఈ మార్పులవలన త్రాగుడెంత వఱకు తగ్గెనన ఫాహియాను క్రీ.వె 399 సం లో భారత వర్షమున యాత్రచేయుచు, మిగుల ప్రీతిగ "నీ దేశపు జనులు జీవహింస చేయరనియు, మద్యపానము గావింపరనియు, అంగడులలో మృత జంతు క్రయ విక్రయములు లేవనియు, పానశాలలు, ద్యూత సభలు లేవనియును" వ్రాసెను. క్రీ.వె 630 సం.లో హిందూదేశమునకు వచ్చి 16 సంవత్సరములిటనుండి మిగుల జాగరూకతతో నా దేశపు జనుల జీవితములు, ఆచార వ్యవహారాదులు శ్రీ హర్షచక్రవర్తి మొదలు నీచుడగుకాపువఱకు చూచిన 'హ్యుయన్ త్సాంగు' కూడ నట్లే వ్రాసెను. "బ్రహ్మక్షత్రియులు పుణ్యవంతులు, దంభరహితులు, పవిత్రులు, నిరాడంబరులు, మితవ్యయయుత జీవనులని వ్రాసెను. ధర్మజ్ఞుడగు బౌద్ధమతాచార్యుడు ఇట్లు ప్రశంసించుటచేత నా కాలమున దేశమెంత యున్నత ధర్మపథమున నుండెనో తెలుపుచున్నది. అంతియగాక బుద్ధుని బోధనలవలన ప్రజలలో త్రాగుడు క్రమముగ నశించి దుర్బలులకు బలము కలిగి పతితులుద్ధరింపఁబడి యార్యావర్తమంతయును బవిత్రీకృతమయ్యెను.



(ఇది 268 పేజీ తరువాయి)

ఆర్గన్‌గా అంగీకరించినారు. అప్పటినుండి 'ఇండియన్ నేచురోపాత్' పత్రిక కలకత్తాలోని 'నేచర్ హీలర్' పత్రికతో కలిసిపోయినది. 1929 వ సంవత్సరము మార్చి నెలతో నేచర్ హీలర్ పత్రిక ఆగిపోయినది. తరువాత వేరే మార్గములేక భారతీయ ప్రకృతి ధర్మప్రచార సంఘమువారు 1931 సంవత్సరము జనవరి 1 వ తేదీన తమ స్వంతపత్రిక అయిన 'ఇండియన్ నాచురోపాత్'ను బెజవాడనుండి తిరిగి నడుప నారంభించిరి. అప్పటినుండియు 'ఇండియన్ నాచురోపాత్' పత్రిక నేటివఱకును ప్రచురింపబడుచున్నది. ఇప్పుడు ఈ సంఘమునకు శ్రీ సోఫియా వాడియా ప్రెసిడెంటుగాను, శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు జనరల్ సెక్రటరీగాను, శ్రీ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు ప్రచార కార్యదర్శిగాను, శ్రీ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు సంఘసేవా కార్యదర్శిగాను పని చేయుచున్నారు.

భారతదేశమునం దంతటను భాషారాష్ట్రమునకు ఒక్కొక్కరు చొప్పున దీనికి ఉపాధ్యక్షులు గలరు.

ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి వైద్యసభలు

ఆంధ్రదేశమున కంతటికిని సంబంధించిన యీ సంఘముయొక్క వార్షిక సభలు ప్రకృతి వార్షికోత్సవములతోపాటు వివిధ పట్టణములయందు జరుపబడుచుండెను. మొదట మొదట 1, 2 దినములలోనే సభలు ముగియుచుండెడివి. పోనుపోను ఆసభలు 3 దినములు జరుపబడుచుండెను. అప్పుడు ప్రకృతివైద్యమును గూర్చిన ఉపన్యాసములు ప్రజలు విన కుతూహలమును జూపుచుండిరి. 3 దినముల సభలు ప్రకృతివైద్య ప్రచారమునకు చాలియుండలేదు అని తోచినది. ప్రజలును అట్లే భావింపసాగిరి. 3 దినముల సభలలో విషయముయొక్క సంపూర్ణానుభవమును కలిగించుటకు సాధ్యము కాదనియు ఆ సభలవలన విషయ పరిచయము మాత్రమే కల్గుననియు రూఢిపడినది.

అందువలన బోధనకొఱకై ఇంకొక విధమగు సభలు చేయ అవసరము గోచరించినది.

ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము

1932 వ సం. సెప్టెంబరు ప్రకృతి పత్రికయందు ఇట్లు ప్రచురింపబడినది:—

"1933 వ సం॥ మార్చి 1 వ తేది మొదలు 30 వ తేది వఱకు ప్రకృతి రమణీయ మగు ప్రదేశమున ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము జరుగును. ప్రకృతివైద్యులు ప్రకృతి విద్యార్థులకు తరిబీదు నిచ్చెదరు." 1932 వ సం. అక్టోబరు నెల సంచికలో శిబిరవాసులందరు ఫలాహారమునే భుజింపవలయుననియు, రోగులకు ఉచితముగా సలహా యివ్వబడుననియు, ప్రచురింపబడినది. డిశంబరు సంచికలో శిబిరమునందు బోధించు విషయవివరణ కలదు. మరియు అందిట్లు కలదు.

"ప్రకృతి వైద్యులు ఆంధ్రదేశమునందు పలువురున్నారు. ......వారినందరిని ఒకచోట సమావేశపరచి, వారందరియొక్క అనుభవములను సమన్వయపరచుట అవసరమైయున్నది. మొదట ఆహార వ్యయములు ఎవరికి వారే అచ్చుకొనవలయునని నియమింపబడినను పోను పోను అది యుక్తమైనపద్ధతి కాదనియు, యెట్లైనను శ్రమచేసి ఉచితముగానే విద్యార్థులకు ఆహార వసతులను గలిగించుట అవసరమనియు గ్రహింపబడినది."

తదనుగుణ్యముగ 33 వ సంవత్సరం మార్చి ప్రకృతిపత్రికలో ఇట్లు ప్రచురింపబడినది. "అమలాపురం తాలూకా బోర్డుయొక్కయు, కోనసీమ సెంట్రల్ కోఆపరేటివు బ్యాంకుయొక్కయు అధ్యక్షులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణవలన, ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము కోనసీమయందు ప్రకృతి రామణీయకముగల సుందర తరుచ్ఛాయలందును, గోదావరి యొడ్డున 1935 సం. మే నెలలో జరుగును.............ప్రకృతివైద్య శిక్షణకు వచ్చు 40 మంది విద్యార్థులకు ప్రకృతిసిద్ధమగు ఆహారము ఉచితముగా నొసంగబడును...........ఫలాదులను మాత్రము తిని యుండజాల మని భీతిల్ల నక్కరలేదు. ఎన్నియో వత్సరములనుండి ఫలాదుల సేవించుచు బలారోగ్యానందముల గాంచియున్న ప్రకృతిచికిత్సకులు కొందరు శిబిరమును నడుపుదురు. అట్టి యాహారమును సక్రమముగా భుజించువారలకు నీరసము గలుగదని తెలుపుచున్నారము. ప్రకృతి సిద్ధమగు కేవల ఫలాహారమును తిని యుండజాలమనువారును, తిని యుండజాలనివారును, యథార్థముగా ప్రకృతి చికిత్సకులు కారు."

ఈ విధముగా ప్రకృతి శిబిరముయొక్క అభిప్రాయము పరిణామము పొందినది. దీనికి మూలము నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు, పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు. వారే శిబిరమును భావించి రూపము నిచ్చిరి. దానికి డా. వాడపల్లి మురహరిరావుగారు, డా. బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు, డా. పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, డా. దువ్వూరి రామకృష్ణరావుగారు, డా. దివి రంగాచార్యులుగారు, డా॥ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, డా. జ్ఞానాంబగారు, శ్రీయుత మంత్రిప్రగడ సాంబశివరావు పంతులుగారు, తోడుపడిరి. బ్రహ్మశ్రీ కాశీభట్ల సీతారామయ్య, జ్యోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగార్లు సూర్య నమస్కారములు నేర్పుచుండిరి.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు

శిబిరములోని అధ్యాపకు లందరును కలసి ఒక సంఘమును స్థాపించిరి. దీనిని అప్పటికే రిజష్టరై వ్యాప్తమైయున్న భారత ప్రకృతిధర్మ ప్రచారక సంఘమునకు అనుబంధముగా నేర్పరచిరి. ఇట్లు ఏర్పరచబడిన సంఘమునకే "ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు" అని పేరు.

పరిషత్తు ఉద్దేశములు

1. ప్రకృతి జీవనవిధానము దైహిక, మానసిక ఉన్నతి గలుగుటయేగాక ఆత్మోపలబ్ధికి మార్గదర్శి యని ప్రబోధించుట.
2. అందుకు జీవనవిధానమును ఔపచారికము లగు నిరౌషధ నిశ్శస్త్ర చికిత్స లత్యవసరమని నిరూపించుట.
3. జీవనవిధానమును బోధించుటకు అవలంబించుటకు అవసరమైన విజ్ఞానము నొసగుట.

ఈపరిషత్తుయొక్క విద్యావిధానము

విద్యావిధానము 3 సం॥లలో ఇచ్చుటకు ఏర్పాటు జరిగినది. ఈకాలములోపల ప్రకృతి జీవనవిద్యావిధాన మంతయు పూర్తి యగును.

తొలిసంవత్సరము ప్రకృతిచికిత్సలయందలి సామాన్య విజ్ఞానముమాత్రము కలిగింపబడును. ఈపరీక్షయందు తీరులైనవారు "ప్రకృతిచికిత్సక" పట్టమునకర్హులైయుందురు. వీరు ప్రకృతి వైద్యాచార్యులిచ్చెడి చికిత్సాక్రమము నాచరణలో బెట్టుటకే అర్హులైయుందురు. రెండవసంవత్సరములో వైశాస్త్రములయొక్క శాస్త్రీయ జ్ఞానము బోధింపబడును. వీరుకృతార్థులు కాగానే నిదాన చికిత్సా భాగములయందు సమర్థులగుదురు. వారికి "ప్రకృతి వైద్యాచార్య" బిరుదము సమర్పింపబడును. మూడవ సంవత్సరమున తాము గ్రహించిన విద్యయందు పూర్ణప్రజ్ఞగలవారై ప్రకృతి శిబిరములు నడుపుటకును ఇతరవిధముల ప్రకృతిధర్మ ప్రచారములు చేయుట కవసరమైన విజ్ఞానమునంతయు గడింతురు. వీరికి "ప్రకృతిధర్మవేది" పట్టమును ప్రసాదింతురు.

పరిషత్తు నిర్మాణము

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తునకు బెజవాడ కార్యస్థానముగ నిర్ణయింపబడినది.

శ్రీయుత నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు, అధ్యక్షులు (Chancellor)

పుచ్చా వెంకటాద్రయ్యగారు, ఉపాధ్యక్షులు, శిబిరాధిపతి. (Vice Chancellor)

నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, వ్యవస్థాపకుడు. (Registrar) అయ్యంకి వేంకట రమణయ్య పంతులుగారు, అను వ్యవస్థాపకుడు (Assistant Registrar)

సలహాసంఘసభ్యులు:— వాడపల్లి మురహరిరావు, దువ్వూరి రామకృష్ణరావు, బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావు, పాలపర్తి నరసింహారావు, దివి రంగాచార్యులు, చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి, జ్ఞానాంబ, సీతారామ అవధూతగార్లు. ఈపరిషత్తుయొక్క వ్యవహారములన్నియు శిబిరాధిపతియొక్క తుది నిర్ణయమునకు లోబడియుండును.

"ప్రకృతి చికిత్స" పరీక్షకు

పఠనీయవిషయములు (మొదటిసంవత్సరము)

1. శారీరశాస్త్రము:—జీర్ణమండలము, నాడీమండలము, రక్తాభిసరణము, శ్వాసాశయములు, మూత్రపిండములు, త్వక్కు, పురీషనాళము, జ్ఞానేంద్రియములు, మెదడు.

2. ఆరోగ్యశాస్త్రము:—దినచర్య, ప్రార్థన, స్నానము, వస్త్రధారణము, సూర్యకాంతి, వ్యాయామము, విశ్రాంతి, గాలి, నీరు, ఆహారము, నిద్ర, దాంపత్యధర్మములు, గర్భధారణము, బాలింత, శిశుపోషణము, గృహనిర్మాణము, ప్రథమచికిత్స.

3. జలచికిత్స:—అర్ధగ్రంథము లేమి చెప్పినది, జలముయొక్క వివిధోపయోగములు, కట్లు, స్నానములు, జల్లులు, ధారా స్నానములు, వస్తి, జలపానము, రోగాద్వైతము, చికిత్సాద్వైతము, కూనేచికిత్సలు.

4. ఉపవాసచికిత్స:—ఉపవాసము ఎవరు ఎప్పుడు ఎందుకు చేయవలయును? ఉపవాసకాలమున తీసికొనవలసిన జాగ్రత్త. ఎవరు ఉపవాసమును జేయకూడదు? అను విషయములు.

5. సూర్యకిరణ చికిత్స:—సూర్యోపాసన, ప్రతిరక్తబిందువు ఒక సూర్యుడే; సూర్యకాంతియందలి రంగులు, వానిలోపము వలన దేహమునందు గలుగు వ్యాధులు, వానిని నివారించుటకు వర్ణముల యుపయోగము, వర్ణారోపణచేయుట, వివిధపరికరములు వానియొక్క వినియోగము, జాగ్రత.

6. ప్రకృత్యభిగమనము:— ఈశ్వరవాణి, సహజపరిజ్ఞానము, బలము, మృత్తిక, వాయువు, వెలుతురు, స్వాభావిక స్నానము, మట్టికట్లు, అధశ్శయనము, చమురు లకాయలు, పండ్లు.

7. వ్యాయామశాస్త్రము:— దేహముయొక్క బహిష్కారావయవములు, వ్యాయామమునకును వానికినిగల సంబంధము. వ్యాయామమునందు రక్తమునకు కలుగు శారిశుద్ధ్యము, కండరములకు గలుగు భిగివి, వివిధములగు రోగములకు వివిధములగు వ్యాయామములు, వానిని ప్రయోగించు కాలము, విధానము, అధికారము, జాగ్రత.

8. యోగవ్యాయామశాస్త్రము:— అధివ్యాధులందు యోగముయొక్క ఉపయోగము, సౌలభ్యము, షట్క్రియలు, ఆసనములు, ముద్రలు, బంధనములు, ప్రాణాయామము, వీనియొక్క అవసరము, ప్రయోగము, అధికారము, జాగ్రత.

9. అంగమర్దన:— దేహారోగ్యమునకు చర్మము - కండరములు - నరములయొక్క చివరలు - ధమనులయొక్కయు, సిరలయొక్కయు చివరలు, ఎట్లు సహాయము చేయుచున్నవి? వానియందలి మాంద్యము ఎట్లు రోగమునకు కారణమగుచున్నది. పిసుకుట - గ్రుద్దుట - చరచుట - గిల్లుట - సాగదీయుట - మెలివేయుట - వీనియొక్క విధానము - ప్రయోగము - అధికారము - జాగ్రత,

10. ఆహారచికిత్స:— అమృతములు, మృతములు, నిషిద్ధములు, పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, వానియొక్క స్వభావము; దేహనిర్మాణమునందు వానియొక్క తోడ్పాటు, విటమినులు, దేహారోగ్యమునకు వానియొక్క ఆవశ్యకత; ధాన్యములు - పప్పుపదార్థములు - చమురుపదార్థములు - కూరలు - కాయలు - పండ్లు - దుంపలు - ఆకులు - వానియొక్క వివిధములగు లవణాదిపరిమాణములు. ఏ యే పదార్థములవలన ఏ యే రోగములు ఎట్టివారికి వృద్ధియగునది? ఏ యే పదార్థములవలన ఏ యే రోగములు తగ్గునది; వంటవానివలన కలుగు లోపములు, దానియందు కలుగు లోపములు, వానిని సమరసపరచు మార్గములు, వివిధరోగములకు వివిధములగు పథ్యములు.

11. కశేరుకాసమీకరణ చికిత్స:— నాడీమండలము, ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నా నాడులు - మజ్జ - వెన్నుపూసలు - వాని స్వస్థానములు, స్థానచ్యుతి; రోగము, స్వస్థాన స్థాపన - రోగనివారణము.

"ప్రకృతివైద్యాచార్య" పరీక్షకు

పఠనీయ విషయములు (రెండవసంవత్సరము)

1. అస్థినిర్మాణశాస్త్రము:— అస్థిపంజరము; కపాలనిర్మాణము; కబంధనిర్మాణము; బాహువులు; హస్తములు; కాళ్లు; పాదములు; వెన్నెముక; కూపకనిర్మాణము.

2. శారీరశాస్త్రము:— ప్రధానావయవ నిర్మాణములు, వానిక్రియలు, 1 మెదడు, 2 నాడీమండలము, 3 హృదయము, 4 శ్వాసాశయములు, 5 రక్తవాహికలు, 6 జీర్ణమండలము, 7 చర్మము, 8 మలమూత్ర కోశములు, 9 జిహ్వ, 10 ముక్కు, 11 కన్ను, 12 చెవి, జననేంద్రియములు, గర్భోత్పత్తి, పిండక్రమము, 13 జీవరస గ్రంథులు.

3. ఆరోగ్యశాస్త్రము:— (క) దంపతులు గమనించవలసిన విషయములు, బ్రహ్మచర్యము, వ్యాయామము, సూర్యకాంతి విహారము, ప్రేమ, సద్భావములు.

(ఖ) గర్భధారణ కాలమున గమనించవలసిన విషయములు:— ఆహార విహారములయొక్క మితి, బ్రహ్మచర్యము, సద్భావము,

(గ) ప్రసవము:— గమనింపవలసిన విషయములు: ఆహారము, నిద్ర, దుస్తులు, పురిటిగది, శౌచము, గాలి, వెలుతురు.

(ఘ) సంతానపాలనము:— పాలులేని పిల్లలు, క్షీరదోహదము, శిశుఆహారములు, దుస్తులు, పరిశ్రమ, విద్య, శిశురోగములు, వాని చికిత్స, తెలివితక్కువపిల్లలు, దుర్మార్గపుపిల్లలు.

4. సునిశిత వైద్యము:— (క) సూర్యోపాసన, శక్తితత్వము, శక్తియందలి రెండుభాగములు, శీతశక్తులు, ఉష్ణశక్తులు, రాసాయనిక అనురాగము, ప్రతీకారము, రాసాయనిక సామరస్యము, వర్ణముల అన్యోన్య సంబంధము, వర్ణములకు శక్తికిని గల సంబంధము, శీతమువలన గలుగు వ్యాధులు, ఉష్ణమువలన గలుగు వ్యాధులు, ఏరంగువలన ఏరోగము నయమగును? వర్ణమును ఆరోపించు విధములు, ఉపకరణములు, పారిభాషిక పదములు.

(ఖ) చికిత్సావిభాగము:— శ్వాసాశయవ్యాధులు, జీర్ణాశయవ్యాధులు, గర్భాశయవ్యాధులు, జననేంద్రియవ్యాధులు, మూత్రాశయవ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు, నాడీవ్యాధులు. నేత్రకర్ణవ్యాధులు, ఇతరములు.

5. జలచికిత్స:— జలచికిత్స పద్ధతులు, జలచికిత్సలకు శాస్త్రీయ జ్ఞానము.

6 ఆహారశాస్త్రము:—పదార్థము, శక్తి, జీవము, వికాసము, ఆహారమునందలి విభాగములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు, కర్బను హైడ్రజనులు సేంద్రియ ఆమ్లములు, సేంద్రియ లోహములు, లవణములు, ఆమ్లములను తగ్గించు పదార్థములు, ఆమ్లమును పెంచు పదార్థములు, విటమినులు, ఆహారము. భూసారము, మానవుని సహజాహారము, ఫలములు, శాకములు, ధాన్యములు, పప్పు పదార్థములు, జంతు పదార్థములు, మాంసాహారములు; ఉద్దీపక పదార్థములు, మత్తు పదార్థములు, ఆహారపానీయములందు కల్తీలు, దుష్టాహారముల వలని నష్టములు, రోగ నివారణమందు ఆహారమునుగూర్చి వైద్యుల అభిప్రాయములు, సహజాహారములవలన రోగనివారణ మగుట, ఆహారములయందలి వివిధద్రవ్యముల పట్టికలు.

7. నిదానశాస్త్రము:—1 కపాలశాస్త్రము, 2 తత్త్వములు, మానసికతత్త్వము, దృఢతత్త్వము, కండరతత్త్వము, పోషకతత్త్వము అస్థితత్త్వము. 3 కనీనికా నిదానము, 4 అష్టస్థానపరీక్ష, 5 కశేరుకా నిదానము.

శిబిర నియమావళి

విద్యార్థులు గమనింపవలసిన ముఖ్యవిషయములు.

౧. శిబిరమునందున్న ఫలవృక్షములనుండి కాయలుగాని ఆకులుగాని చివరకు ముఖము కడుగుకొను పుడకలుగాని విరువకూడదు.

౨. శిబిరమునకు ఎదురుగా గాని నదియొడ్డునగాని శిబిరమునకు రెండు ఫర్లాంగుల దూరమునగాని మలవిసర్జనము చేయరాదు.

3. ఎవరుగాని గట్టిగా మాట్లాడరాదు. అట్లు మాట్లాడిన యెడల ఇతరులకు చదువుకొనుట, ప్రార్థన సలుపుకొనుట మొదలగు పనులకు ఇబ్బందిగా నుండును

౪. అందరును ప్రతిదినము ఉదయము ౪-30 గంటలకే లేవవలెను. రాత్రి ౧౦ గంటల తర్వాత మేలుకొనకూడదు.

౫. ఉదయము ౬ గంటలలోపున శౌచము, స్నానము ముగించి ౬ గంటలకు సూర్యోపాసనకు రావలెను.

౬. ఉదయము ౬-30 గంటలకు పిల్లలకు ఫలాహారము.

౭. ఉదయము 7 గంటలకు పాఠములు ప్రారంభింపబడును.

౮. ఉదయము ౧౦ గంటలకు ప్రాతఃకాల పాఠముల ముగింపు.

౯. ౧౦ గంటలనుండి ౧౧ గంటలవఱకు మధ్యాహ్న భోజనము.

౧౦. ౨ గంటలు మొదలు ౪ గంటలవఱకు మరల పాఠములు.

౧౧. ౪ గంటలు మొదలు ౬ గంటలవఱకు నడక, వ్యాయామము, ఆటలు, ఆసనములు, స్నానము.

౧౨. ౬ గంటలకు సాయంకాల భోజనము.

౧3. తోటలోనున్న తుక్కునంతను తోటకు ఉత్తరముగా వెలుపట ఒకేచోట వేయవలెను.

౧౪. విద్యార్థులు ఎవ్వరుగాని గురు మహారాజు ఉత్తరువు పొందనిదే శిబిరమును వదలి వెళ్ళకూడదు.

౧౫. శిబిరమునకు వచ్చువారందరు తమ పేర్లను శిబిరాధిపతికి ఇయ్యవలెను.

౧౬. ప్రతిదినమును విద్యార్థులలోనుండి ముగ్గురు శిబిర సేవకులుగ నియమింపబడుదురు. వారు ఆ దినమున జరుగవలసిన కార్యక్రమము నంతయు సక్రమముగా సకాలమున జరుగునటుల చూడవలెను.

1933, 34, 35 సంవత్సరములలో శిబిర వ్యయములను పరిషత్ అధ్యక్షులైన శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారే భరించిరి, శిబిరము అయినపల్లి గ్రామ మునసబుగారైన మద్దిశెట్టి రామయ్యగారి మామిడితోటయందు జరుపబడినది, నాల్గవ శిబిరము 1936 సంవత్సరము మే నెలలో మదనపల్లికి సమీపముగా నున్న దండువారిపల్లె గ్రామములో పాపిరెడ్డిగారి మామిడితోటలో జరిగినది. జి. నారాయణస్వామిగారు బళ్లారి, కడప, కర్నూలు, చిత్తూరు జిల్లాలలో తిరిగి రు 604-8-0 చందాల రూపముగా వసూలు చేసి శిబిర వ్యయములకు ఒసంగిరి. అయిదవ శిబిరము బెజవాడలో మే నెలలో 5 వ తేదీనుండి 25 వ తేదీవఱకు తివరహి హనుమంతరావుగారి తోటలో జరిగినది, శిబిరవ్యయములను శిబిరవాసులే భరించిరి.

ఆరవ శిబిరముగూడ బెజవాడయందే 1 వ తేదీనుండి 15 వ తేదీవఱకు జరిగినది, శిబిరవ్యయమును శిబిరవాసులే భరించిరి.

ఏడవ శిబిరము పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా దొడ్డిపట్ల గ్రామములో కీ. శే. రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద జరిగినది.

చెన్నపురి సరస్వతీ సంఘాధిపతులైన శ్రీ [illegible] స్వామిగారు ప్రారంభోత్సవమును జరిపిరి. ఈ శిబిరములోని విశేషమేమంటే, డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు, కీ. శే. రిటైరు డిప్యూటీకలెక్టరు, అల్లూరి రామకృష్ణంరాజుగారు, లోకసంచారి అర్యాల నరసింహమూర్తిగారు మొదలగువారు శిబిరవాసముచేసి ఫలితములను కనిపెట్టిరి.

ఎనిమిదవ శిక్షాశిబిరము దొడ్డిపట్లలోనే గొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద జరిగినది. మదరాసు శాసన సభాసభ్యులైన శ్రీ ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్య బి. ఏ. గారు ప్రారంభోత్సవమును జరిపిరి.

1941, 42, 43, 44, 46, సంవత్సరములలో బెజవాడయందు శ్రీ రాజా సూరిరెడ్డి మంగాయమ్మగారి తోటలో 9, 10, 11, 13, 14, శిబిరములు జరిగినవి. 13. శిబిరము - బనగానపల్లిలో 1945 సంవత్సరములో జరిగినది. శిబిరవ్యయమును శిబిరవాసులే కాకుండా పట్టణములోని ప్రజలును భరించుచుండిరి.

ఈ విధముగా ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారు 14 శిబిరముల జరిపి 200 మంది విద్యార్థులకు ప్రకృతి వైద్యవిద్యను బోధించిరి.

ఇప్పుడు ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ కార్య నిర్వాహకవర్గము

- శ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, ప్రెసిడెంటు.
- శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు, శిబిరాధిపతి ప్రధాన అధ్యాపకులు.
- శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు, వ్యవస్థాపకుడు.

సలహా సంఘ సభ్యులు.

వాడపల్లి మురహరిరావుగారు	సీతారామావధూతగారు
కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు	దొండాసాహేబుగారు
పాలపర్తి నరసింహారావుగారు	నారాయణస్వామిగారు
తాండవ కృష్ణగారు	తాతినేని శివకాంతమ్మగారు
వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు	

శిబిరమునందలి మాఅనుభవములు

ఆహారశాస్త్రమునందు క్రొత్తఅనుభవముల గడించితిమి. మొదటి శిబిరములలో నానబెట్టిన ధాన్యములను ప్రధానాహారముగ ఇచ్చుచుంటిమి. వేరుశనగకాయలను తోడుగా నిచ్చుచుంటిమి. కాలముగడచినకొలది వేరుశనగ మానివేయవలసివచ్చినది. ధాన్యములను ప్రధాన ఆహారముగా ఇవ్వడంగూడ తప్పేనని మేము గ్రహించితిమి - కూరగాయలను ప్రధానముగాను, నానబెట్టిన ధాన్యములను, కొబ్బరిని తరువాతి ఆహారముగాను ఇవ్వవలసివచ్చినది. ప్రతివారికి కొన్నిరసముగల పండ్లనుగూడ ఇవ్వవలసి వచ్చెను.

రోగులకు చికిత్స చేయుటలో గూడా నేలమీద పరుండుట, చల్లగాలి, మితాహారము ఎక్కువగా తోడుపడినట్లు ప్రకృతి వైద్యప్రక్రియలతో గూడ నిమిత్తము లేకుండా ఆహారపానీయముల మార్పువలనను, తోటలలో నివసించుట వలనను, నేలమీద పరుండుటవలనను, అనేక రోగములు కుదురగలవని మేము కనుగొంటిమి - వ్యాయామము ఎంతఅవసరమో మానసిక విశ్రాంతి అంతఅవసరమేననియు మేము గ్రహింపగలిగితిమి. ఇంకాయెన్నో ప్రకృతి ధర్మములు మాదృష్టికి తగిలినవి. వీనినెల్ల అనుభవములోనుంచి వ్యాప్తిచేయడానికి అవసరమైన విజ్ఞానమును, అనుభవమును మేమీపదునాలుగు శిబిరములలోను గడించితిమి. ఈ 15 సంవత్సరాలలోను, తెనుగు భాషలో ఇందుకు సంబంధించిన అనేక ఉద్గ్రంథములను రచియించి, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుద్వారా ప్రచురించితిమి. మిగత యేభారతీయభాషలోను లేనన్ని ప్రకృతివైద్య గ్రంథములు మన తెనుగుభాషలో నున్నవని సగర్వముగా మనవిచేయుచున్నాము.

పుదుకోటయందు ది ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నాచురల్ థెరాప్యుటిక్సు అధిపతులగు డా. కె. యల్. శర్మగారు ప్రాక్టికల్ నేచర్‌క్యూర్ అనే ఉద్గ్రంథాన్ని ఆంగ్లేయ భాషలో రచియించిరి. కోమాపతిక్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, బెజవాడ వారు ఇ. డి. బ్యాబిట్ గారి హ్యూమన్ కల్చర్ అండ్ క్యూర్ అనే ఉద్గ్రంథాన్ని ప్రచురించిరి. ఈ గ్రంథములన్నియు మన కాలేజీ పాఠ్యగ్రంథాలుగా పనికివస్తవి.

మన మదరాసు రాజధానిలో నున్న యితర ప్రకృతి సంస్థలు

పుదుకోటలో డాక్టరు శర్మ కె. లక్ష్మణ్ గారి ఆధిపత్యమున ది యిండియన్ యిన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నేచరల్ థెరాప్యుటిక్సు అనే సంస్థ ఉంది. అందుండి లైఫ్ నేచరల్ అను మాసపత్రిక 2 మాసముల కొకతూరి వెలువడుచున్నది. ఇంతేగాక ప్రతి సెలవియందును ప్రకృతివైద్య శిక్షా శిబిరముల నడుపుచున్నారు.

2. బెజవాడలో హోమియోపతిక్ యిన్‌స్టిట్యూట్ అను సంఘమున్నది. ప్రకృతివైద్యమును అందులో ప్రధానముగా సూర్య కిరణ చికిత్సను, వ్యాప్తి చేయుటకు ఈ సంఘము 1939 సంవత్సరములో ప్రజాసంస్థగా రిజిష్టరు చేసిరి. ఈ సంఘమువారు చిరకాలమునుండి లభింపని, డాక్టర్. యి. డి. బ్యాబిట్ యమ్. డి. యల్ - యల్ - డి గారి హ్యూమన్ కల్చర్ అన్‌డ్ క్యూర్ అనే ఉద్గ్రంథాన్ని, ముద్రించి ప్రచురించిరి. సూర్య నమస్కారములు, సూర్యోపాసనను వ్యాప్తి చేయుచున్నారు.
3. చెన్నపట్టణములోని సరస్వతీ సంఘము. దీనికి శ్రీ భిక్షుగారు సంస్థాపకులు.
స్వాభావిక చికిత్సమీద, అమూల్యములగు గ్రంథముల ప్రచురించిరి. కొంతకాలము, సరస్వతి యని, అరవ, ఆంగ్ల, పత్రికల ప్రచురించిరి.

ఈ క్రింది ప్రదేశాలలో ప్రకృతి చికిత్సాలయములు గలవు

1. భీమవరము, 2. మొర్తోట, 3. పడమటలంక, 4. బెజవాడ, 5. ఈడ్పుగల్లు, 6. కొమరవోలు, 7. పొద్దుటూరు, 8. కొల్లిపర, 9. దంతలూరు, 10. తెనాలి, 11 మరిప్రూడి, 12. వేటపాలెం, 13. నెల్లూరు, 14 కందుకూరు, 15. బనగానిపల్లె, 16 పరశువాకం, 17. త్యాగరాయినగర్, 18. గోవిందప్పనాయకవీధి, 19. పిడియారియర్‌కోయిల్ వీధి, 20. కూళ్లమల్లవరం, 21. పుదుకోట్టై, 22. ముడియనూర్, 23. బవురింగ్‌పేట, 24. కొవ్వలి, 25. కడప, 26. కర్నూల్.

మన సంకల్పము

చెన్నరాజధానిలో ఒక్కొక్కభాషా రాష్ట్రానికీ ఒక్కొక్క శాస్త్రీయమైన స్వాభావిక చికిత్సాలయమును, ఒక ప్రకృతి వైద్యకళాశాలను స్థాపింపవలసి యున్నది. ఇందుకు ప్రభుత్వమును, ప్రజలు కలిసి, యీసంకల్పము ల్ను నెరవేరుటకు తోడ్పడవలెను.

నారింజ తోటల పెంపకంలో నా అనుభవాలు

(శ్రీ దొడ్ల రాఘవరెడ్డి పెనగలూరు, కడప జిల్లా).

కడప, చిత్తూరు జిల్లాలలో పెంచబడే వాషింగ్టన్ నేవల్, వెలెన్షియా లేట్, జఫ్నా, మునంబి, మాల్టాబ్లడ్, బటేవియా నారింజ రకాలకంటె పండు నాణ్యంలో సాత్కుడి లేక చీనీ నారింజ బాగుంది. మొదటి మూడు రకాల చెట్లూ ఆస్ట్రేలియానుంచి తెప్పించి మా తోటలో పాతేం. చాల దేశాల్లో ప్రశస్తంగా నుందన్న నేవల్ రకం మా స్థూల్లో దాని పేరు నిలబెట్టుకోలేక పోయింది. దీంట్లో నున్న ఒక సుగుణం ఏమిటంటేగింజ ఉండదు, కాని నాణ్యంలో సాత్కుడికి లొక్కువే. వెలెన్షియా లేట్ అన్న రకం పళ్లు పక్వమయ్యేకకూడా చెట్టునే ఉంటాయి. నేను ఆలస్యంగా కోసి చూస్తే పళ్లు బోల పెరిగి చప్పనై ఉన్నాయి. జఫ్నా కూడ సాత్కుడితో సరిరాలేక పోయింది. దీనితొక్క దళసరి. అంచేత ఈ విదేశ రకాల్ని అన్నిటినీ మేము సాత్కుడి మొదళ్లమీద అంటు గట్టవలసి వచ్చింది. మునంబి లాంటి రకాలు కూడ అంతగా లాభించలే.

మురుగుడు సరిగా పోతుంటే, సాత్కుడి అన్ని రకాల నేలల్లోను బాగుంటుంది. నీటి మట్టం పైకి ఉన్నచోట్ల యిది తెగుళ్లపాలై పోతుంది. ఇసుక గరపల్లో ఈ చెట్లు చాల పెద్దవిగా ఎదుగుతాయిగాని పళ్లతొక్క దళసరి న్ని, రుచి తక్కువాన్ను, ఈ నేలల్లో డిశెంబరు నెల ముందుగానే పళ్లకోత చాలవరకు ఐపోవాలి, లేకపోతే పళ్లు రాలిపోతాయి సున్నపురాళ్లు కలిసి యున్న ఎర్ర గులకరాళ్ల నేలల్లో పళ్లు రుచిగాను దళసరి తొక్క

తోను ఉంటాయి, కాని చెట్లు చిన్నవిగా ఎదుగుతాయి. ఈ నేలల్లో పళ్లకోత మార్చివరకు పొడిగించవచ్చు.

మా చెట్లు 25 అ. చదరాల పద్ధతిని ఎకరానికి 70 చెట్లు చొప్పున పాతేం. అసలు 1933 లో పాతడం జరిగింది; ఇవన్నీ అనేక రకాల మొదళ్లమీద కట్టిన అంట్లు, ఇప్పుడీ చెట్లు స్థలమంతా ఆక్రమించేసేయి. తోటలో అంతర్ కృషి సాధ్యంకాకుండా యుంది. వరసలు 30 అ. ఎడంగాను, వరుసల్లో చెట్లు 30 అ. దూరాల్లోను ఉంటే బాగుంటుందని నాకు తోస్తుంది. అప్పుడు తోటలో పచ్చిరొట్ట పైరు పెంచడానికి వీలుంటుంది. వరుసల్లో చెట్లు దగ్గరగా యుండడంవల్ల తెగుళ్లకు జల్లే మందులుకూడ వృథాగావు.

చెట్లు పాతిన మొదటి సంవత్సరంలో విస్తీర్ణాని కంతటికీ పశువులగెత్తం దట్టంగా వేసి, పసువు పైరు జేసేం. తర్వాత మూడేళ్లలోను జనుం పెంచి కోసేసేం. ఆ తర్వాత పిల్లి-పెసర మాత్రమే పైరుజేసి పచ్చిరొట్ట పైరుగా పడదున్నేసేం. పాతిన మూడేళ్లూ చెట్టుకు మూడేసి తట్టల చొప్పున పశువుల ఎరువు వేసేం. మూడేళ్ల అనంతరం మొక్కలు కొద్దిగా కాయడం మొదలెట్టేయి. 4—8 ఏళ్ల మధ్య చెట్లు బాగా కాసేయి. ఈ సంవత్సరాల్లో చెట్టుకు 3 తట్టల పశువుల ఎరువుతోబాటు రెండు వీశెల వేరుశనగ పిండి కూడా వేసేం. ఎనిమిదేళ్ల అనంతరం ముఖ్య కార్తిలోను, రెండో కార్తిలోనూ కూడా చెట్లు బాగా ఫలించేయి. ఇప్పుడు చెట్టు 1 కి ఏటేటా 4 తట్టల పశువుల ఎరువు 7 పౌ. ఎముకల పొడి, 4 వీశెల పిండీ, డిశెంబరు రెండవ అర్ధంలో వేస్తున్నాం.

సాత్కుడికి జనవరి-ఫిబ్రవరి, జూన్-జూలై, సెప్టెంబరు-అక్టోబరుల్లో సాలుకు మూడు చిగుర్పులుంటాయి. మొదటి చిగుర్పుతో ముఖ్య పూత ప్రారంభమౌతుంది, రెండవ కార్తిలో కొన్ని పళ్లు వస్తాయి, ఆఖరుది రెండవ కాపు పంట నిస్తుంది. మంచి సారవంతమైన నేలల్లో ఎరువు సవ్యంగా పడుతుంటే సాత్కుడినుంచి సంవత్సరం పొడుగునా పళ్లు లభిస్తాయి.

లేత మొక్కల్ని ఎప్పుడూ కత్తిరించరాదు, కత్తిరిస్తే ఎదుగు ఆలస్యమైపోతుంది. లేత మొక్కలకు ఎండదెబ్బ తగలకుండా, కాండాలకు పొడిసున్నమూ ఉప్పూ వ్రాసిగాని, లేక ఎండిన అరటి ఆకు వదలుగా చుట్టిగాని, కాపాడాలి. కొంతమంది, మొక్క మొదట్లో బయలుదేరే కొమ్మలు నరికేస్తారు — మొక్క చుట్టూ కృషి పనులకు వీలుగా ఉంటుందని. చెట్లు అభివృద్ధిని కోరి, కత్తిరింపులు జరగాలి గాని, మన సులువులు ప్రధానంగా చూచుకని జరుగరాదు. కత్తిరింపులు దిట్టంగా ఎప్పుడూ జరిగించరాదు. ఎండిన ప్రమాను భాగాలు, తెగులు పట్టిన కొమ్మలు తీసివేయడానికి మాత్రమే యీ పని జరగాలి. చెట్లు చిగిర్చే ముందుగానే యిది ఐపోవాలి. పూతలో నున్నప్పుడెప్పుడూ చేయగాదు, చేస్తే పూత రాలిపోగలదు. చిన్న మొక్కలకు దవ్వకొమ్మల్లాగ పుట్టుకొచ్చే వాటిని తీసేయాలి. ప్రక్క పిలకలు నరికేయకూడదు, యివి తర్వాత కొన్నాళ్లకు కాపునిస్తాయి.

నీరు ఎక్కువగా కడితే, చెట్లకు జిగురు కారే తెగులు, వేరుకుళ్లు సంక్రమించి ఫలితాలు తగ్గిపోతాయని మా అనుభవంవల్ల తెలుసుకున్నాం. మొక్కల అవసరాలు కనిపెట్టకుండా ఇన్నేసి రోజులకొక పర్యాయమన్న పద్ధతిని నీరుకట్టరాదు. చెట్లు కొంచెం వడలడం చిహ్నాలు చూపిస్తే, నీరు కట్టవలసిన అవసరముందని తెలుసుకోవాలి. బాగా ఎండలు కాస్తే తప్ప, మేము, సెప్టెంబరు-జనవరి నెలల మధ్యకాలంలో చెట్లకు నీరు కట్టము. డిశెంబరులో ఎరువు వేసి, దిట్టంగా నీరు కడతాం. మంచి వడగాల్పుల్లో 115 డిగ్రీల (ఫారన్‌హీట్) వేడియున్న రోజుల్లోకూడ పక్షాని కొక్క తడి కడతాం. చెట్టు చుట్టూ చదరాకారంగా చట్రం కడతాం. చెట్లు లేతవిగా

ఉన్నప్పుడు, చాళ్ల వెంట నీరు పారిస్తాం. చెట్టుకూ చెట్టుకూ మధ్య సమానదూరాల్లో ఉండేటట్లు నాలుగు చాళ్లు యేర్పరచి, ప్రతిసారీ నీరుకట్టేక, మడి దున్నేస్తాం. దీనివల్ల భూమిలో తేమ నిలుస్తుంది. చిగర్చడం ప్రోత్సాహిస్తుంది. ఇప్పుడు, చెట్లు, స్థలమంతా కమ్మేసేయి కనుక చాళ్ల వెంట నీరుగట్టడం సాధ్యం గాదు.

తోటకు గాలిదెబ్బ తగలకుండా యేర్పరచే కట్టవలకూడా, భూమిలో తేమ ఆరిపోకుండా తోడ్పడతాయి. ఉత్తరం, పడమరల్లోనంతా సర్వే చెట్లు దగ్గరగా రెండువరసల్లో పాతేం. మంచి బలమైన పడమటి గాలులు వీచే నైరుతి ఋతుపవనం కాలంలో పళ్ళమీద గీతలు పడిపోకుండా ఈ అడ్డు కాపాడుతుంది. అలాగే ఈశాన్య ఋతుపవనం కాలంలో వీచే గాలిదెబ్బలకు చెట్లూ, పళ్లూ దెబ్బ తినకుండా ఉత్తరం అడ్డు సంరక్షిస్తుంది.

దబ్బమీద అంటుగట్టిన సాత్గుడి ఫలితాలాభించతే, మొదటి సంవత్సరాల్లో యిది మిగతా వాటికంటె తెగ ఎదిగిపోతుంది, గానితర్వాత తగ్గిపోయిపదేళ్లల్లో చచ్చిపోతుంది. పండు దళసరితొక్కతో నీటిబుగ్గ జీలుగబెండులా గుంటుంది దీనికి తొనుబడి ఉండదు. కిచిలీ మొదలు కూడ అంత శాశ్వత లాభా లివ్వలేదు. ఎదుగు సరిగా ఉండదు, చిగుళ్ళనుంచి వెనక్కి చస్తూ రావడం (die back) పుల్ల విరుగుడు తెగులు కనిపిస్తుంది. పండుకూడా అంత తెక్కలోనిదిగా ఉండదు, చీనీ లేక జంబేరీమొదుగు సక్రమంగానే యుంటుంది, తెగులుతగలదు గాని పండు ఉండవలసినంత రుచిగా ఉండదు, తొక్క దళసరి. చీనీమీద చీనీ అంటు చాలా బాగుంది. పండుతొక్క పల్చన, రుచి చాలా బాగుంటుంది. పుల్ల మొదలుమీద అంటుగట్టిన నారింజకు 'అన్ని దేశాల్లోను 'ట్రిస్టేజా' లేక 'సిట్రిఫ్ డిక్లైన్' అనే క్రొత్త తెగులు తెగులు తుందని వింటున్నాం ఇది ఇండియాకుకూడ రావచ్చు. ఈ రోగం చాలా దారుణమైంది, చెట్లు తెగ చచ్చిపోతాయి. తీపినారింజమీద నారింజ అంటు బాగుంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు ఇప్పుడు సిఫార్సులు చేస్తున్నారు— దీనికి తెగులు రాదు గనుక.

చెట్ల కాండాలకు తగిలే జిగురు కారుడురోగం మాకు ముఖ్యమైంది. నివారణోపాయంగా— వేళ్ల మొదట్లో పై భాగులు పైకి కనబడేటట్లు చెట్టు మొదలు/చుట్టు రెండడుగులవరకు నేల తవ్వి, గుండ్రముగా పళ్లెరంలాగ గట్టి, మొదలుకూ వేళ్లకూ నీరు కట్టినప్పుడు నీరు తగలకుండా చేస్తున్నాం. వర్షాలకు ముందు, ఏడాదికొకసారి, చెట్ల కాండాలకు 2 అ. ఎత్తువరకుబోర్డోముద్ద రాస్తున్నాం. వేరు కుళ్లు తెగులుకు, కుళ్లిన వేళ్లు తీసేయడం, మంచివేళ్లకు బోర్డో ముద్దరాసి, ఒక రోజు సూర్యరశ్మి తగిలేటట్లు ఉంచడం చేస్తున్నాం. భూమిలో తుత్తినాగం (zinc) అనే లోహం లోపించడంవల్ల వచ్చే ఆకుముడతల రోగం సాత్గుడికి కూడా వస్తుంది. 50 గేలన్ల నీళ్ళల్లో 5 పౌ. జింకుసల్ఫేటు, 2½ పౌ. పొడి సున్నం కలిపి చెట్లమీద పిచకారీ చేస్తే యీ రోగం కుదురుతుంది. ఈ తెగులు కనిపిస్తే, రెండు మూడేళ్ల కొకసారి యిలా పిచకారీ చేస్తున్నాము. సాలుకు వెయ్యిపళ్లు వస్తే అది మా మామూలు పంటక్రింద మాకు లెక్క. వెయ్యిన్నర – రెండు వేలు లభిస్తే చాల మంచి పంట. ఇది పదేళ్లు, అంతకు హెచ్చు వయస్సు ఉన్న చెట్లకు. మొదటి కాపు బాగుంటే, రెండోది ఉండదు, లేదా అంత బాగుండదు. రెండో కాపు బాగుండడానికి వాతావరణ పరిస్థితులు అనుకూలించాలి, రెండో కాపుకు కొన్ని నెలలు ముందుగా మంచి ఎండలుకాసి, కార్తిలో మంచి వర్షాలు పడితే, రెండవ కాపు పూత, బాగ ప్రోత్సహిస్తుంది. పళ్ళ తోటలకు నీరు సవ్యంగా కడితే రెండవ కాపు బాగుంటుందని అనుకోవచ్చు.

మేము సీమ పంపరపనస (గ్రేప్

(ఫ్రూట్) చెట్లు కొన్ని పెంచుతున్నాం. మార్షల్ సీడ్ లెస్, ట్రయంపు రకాలు రెండు దిగుమతి చేసుకున్నాం. రెండోది కాసిందికాదు గనుక తీసి పారేసేం. దీన్ని గ్రేప్ ఫ్రూట్ అని ఎందు కన్నారంటే గ్రేప్ (ద్రాక్ష) లాగ గుత్తులుగా కాస్తుంది. పళ్లుఉసిరీగా ఉంటాయి, రసం తీసుకుంటారు; వల్చుకుని తినడానికి బాగుండవు. చక్కెర చేర్చి నక్కరలేకుండా యీ రసం తీసుకోవచ్చు. కాపు, చెట్టుకు, సాలుకు, వెయ్యిన్నర వళ్ళకంటె హెచ్చుగానే యుంటుంది. ఈ చెట్టు మిగతా నిమ్మ నారింజ రకాల చెట్లన్నిటికంటే చాల పెద్దవౌతాయి.

లిస్బన్, విల్లాఫ్రేంక అనే రెండు దబ్బ రకాలు . విదేశాలనుంచి తెప్పించేం. రెండో ది కొంచం బాగుంది, పళ్లు పెద్దవి, రసం కూడా హెచ్చుగాఉంది.నిమ్మలాగే యిదీ సంవత్సరం పొడుగునా పళ్లు యిస్తుంది. దిగుమతియైన అసలు మొక్కలు అచిరకాలంలో (పదేళ్ళల్లో అన్ని) చచ్చేయిగాని, మేము ప్రవృద్ధిచేసిన మొక్కలున్నాయి. ఇవీ క్షీణిస్తున్నాయి. పదేళ్ళకు చచ్చిపోవచ్చు. బహుశా మావూరు పరిస్థితుల్లో యీ దబ్బ యింతే అనుకుంటాం.

నారింజ తోటల పెంపకంలో శాంతిఖామందు ఎక్కడో దూరపు ఊళ్లో కూర్చుంటే లాభించదు. తోట రోజు స్వయముగా చూచుకోవాలి; రోగం కనిపించిన చెట్లకు తక్షణం చికిత్స చేయాలి. చదువుకున్న రైతులు యీ ఫలవృక్షాల్ని గురించి ప్రకటింపబడే పత్రికలు తెప్పించుకొనిచూస్తుండాలి. పళ్లను చక్కగా ప్యాక్ చేసి అమ్మే పద్ధతులు చూస్తుండాలి. తోటలు పెంచేవారంతా కలిసి సహకార సంఘాలు స్థాపించుకుని, ఆధునిక పద్ధతులమీద పేకింగు శాలలు, విక్రయ పద్ధతులు యేర్పరచుకోవాలి. మనపంటలకు చాలతక్కువ ధరలు వస్తుంటాయి. పళ్లుచక్కగా ప్యేక్ చేసి, కొత్త అంగళ్లలో అమ్మితే మంచిధరలు తప్పకుండా లభిస్తాయి.

సైకోపతి (సత్యమ్)

ఈ కథ జరిగి దాదాపు యిరువది సంవత్సరములు గడిచిపోయినాయి. కార్యకారణముల సంబంధమును తెలుసుకొనే ఊహాపోహలు నా కప్పటికి లేకపోయినప్పటికిని నాకు దగ్గరచుట్టాలలో జరిగిన విషయమగుటచేత నిజానిజములను పూర్తిగా తెలుసుకోగలిగాను. ఎట్టి అసత్యములు లేవని నిర్ధారణ చేసుకొన్న తరువాతనే యీ విషయమును వ్రాస్తున్నాను.

పేరు మ. వేం. తెనాలితాలూకా. మంచి భూవసతిగలతల్లిదండ్రులకు కలిగిన తొలి మగసంతానము. తొలిచూలు అగుట వలనను అందును, మగసంతాన మైనందున అల్లారు ముద్దుగా పెంచారు. తరువాతకలిగిన మూడుకాన్పులు విఫలమైనాయి. ఇకను రెండు మూడు సంవత్సరాల దాకా సంతానమే కలుగలేదు. దీనితో గారాబము మరీ పెరిగిపోయింది. దగ్గరలో కూడా ఆడుకొనేటందుకు ఎవరు పిల్లలు ఉండేవారు కాదు. కొంచెము భూవసతి ఉన్నవా రగుటచేత తక్కువ భూవసతిగలవారి పిల్లలతో ఆడుకొనే టందుకు న్యూనతగా ఉండేది. అందువలన చిన్నప్పటి నుండి ఆటపాటలలోకి అంతగా పోయేవారు కాదు. ఈ విషయములో తల్లి దండ్రుల అంతగా శ్రద్ధ తీసుకొనేవారు కారు. ఆటపాటలకు వినియోగించ వలసిన కాలమును కూడా చదువుకొనుట లోనే గడపేవాడు. తెలివి తేటలు పెరిగి పోయినాయి. బెజవాడలో హిందూహైస్కూలులో మూడవ ఫారము చదువుతూ ఉండగా దాదాపుగా అన్ని సబ్జక్టులోనూ ఫస్టుమార్కు వస్తునే ఉండేది. తెలివి తేటలు గల పిల్లవాడేనని మాష్టర్లు, తల్లిదండ్రులు, చుట్టాలు పక్కాలు, అందరూ మురిసిపోతూనే ఉండేవారు. సామాన్య తెలివితేటలు గల పిల్లలకు ఆ పిల్లవాడిని చూపి మెత్తిపొడిచేవారు. ఇలా ఉండగా ఒకరోజు సాయంకాలము జ్వరము వచ్చింది. ఏదో

జలుబు చేసి వచ్చిందని అనుకొని అందికలోనున్న ఆయుర్వేద భూషణాలచేత మందు యిప్పించారు. ఒక నెలరోజులు మందిచ్చినా జ్వరము తగ్గలేదు. తన వలనకాదని చేతులు వెల్లకిల వేశాడు. బందరులో నున్న అలోపతీ వైద్యుడు డాక్టరు ఎం. చేత మందిప్పించారు. రెండు మూడు నెలలు మందిచ్చినా జ్వరము తగ్గలేదు. రోగి క్షీణించి పోయినాడు. ఇకను ఇంటికి చేరుదామని బయలు దేరారు. త్రోవలో నున్న నాటువైద్యునికి చూపించినారు. పండ్లను, పాలను ఆహారముగా పెట్టి మందిచ్చి రోగమును నయము చేస్తానన్నాడు. ఆరునెలలు మందివ్వగా రోగము తగ్గినది. ఇంటికి వచ్చి పెండ్లి ప్రయత్నము మొదలు పెట్టినారు. ఇంకా నాలుగు నెలలు గడచినవో లేదో జ్వరము మళ్లీ కనబడింది. వెనక మందిచ్చిన వైద్యుని వద్దకు తీసికొని వెళ్లినారు. గుణము కనుబడలేదు.

ఇక్కడ గుణము కనబడలేదని మద్రాసు తీసికొని వెళ్లారు. రెండు వైద్యములు తెలిసినవాడు కదా అని డాక్టరు యల్.కు చూపించారు. అన్ని విధములా పరీక్ష చేసి టి. బి. గా యెంచాడు. ఆహారములో మార్పు చేయుట తప్ప మరొక చికిత్సప్రక్రియ లేదని నొక్కి వక్కాణించాడు. వరి అన్నమును వదలి వేయమన్నాడు. మేకపాలు, తమిదలంబలి మీద కాలము గడపమన్నాడు. తొట్టి స్నానము కూడా చేస్తూ ఉండమన్నాడు. ఇట్లా ఆరునెలలు గడచిపోయింది. రోగము ఎంత వరకు నయమైందో చూపించుకు వద్దామని మద్రాసు తీసికొని వెళ్లారు. డాక్టరు యల్. చూచి రోగము సగము నయమైందని మిగిలినది కూడా నయమగుతుందని ఉత్సాహపరచాడు. వరి అన్నము మాత్రము వర్జించమన్నాడు.

మరొక సంవత్సరము గడచిపోయింది రోగము పూర్తిగా నయమైంది. వెనుకటి లక్షణాలేమీ కనపడటల్లా. పిల్లవాడు బాగా పెరిగినాడు. దీనికితోడు ఓపిక కూడా పెరుగుతోంది

ఇలా ఉండగా ఆ యింట్లోనే ఆడపిల్ల పెండ్లి జరిగింది. ఇంతమంది చుట్టాలు, పక్కాలు వరి అన్నము భుజించడము తాను ఒకడు మాత్రము దానిని వర్జించడము నామర్దాగా తోచింది అతనికి. రోగము వస్తే యేదో వారము, పది రోజులలో లేకపోతే నాలుగు అయిదు నెలలలో అన్నమును మాని వెయ్యడము కాని యింతకాలము మాని వెయ్యడమేమిటని వితర్కించుకొన్నాడు. వైద్యులు చెప్పేవన్నీ నిజము కావని, యేదో భయపెట్టడానికే మేమీనా వ్రాస్తారని, చెపుతారని, నిర్ధారణ చేసుకొన్నాడు. మర్నాడు ప్రొద్దునే అన్నము తినాలనుకొన్నాడు. ఇకను గోల చేయడము మొదలు పెట్టాడు. చుట్టాలు, బంధువులూ యెంత వారించినా వినలేదు. గాయి మాటలు మొదలుపెట్టాడు. అన్నము పెట్టకపోతే భావిలో దూకుతానన్నాడు. మొదటినుండీ పెంకి పిల్లవాడగుట వలన బలవంతాన ప్రాణాలు యెందుకు తీద్దామని అన్నము పెట్టుటకు నిశ్చయించారు. వారము పది రోజులు తిన్నాడో లేదో మళ్లీ జ్వరము మొదలు పెట్టింది.

డాక్టరు యల్. దగ్గరకు తీసికొని వెళ్లారు. అతను చూచి ఇకను లాభము లేదన్నాడు. ఇతర కేసులలో యేమి జరిగిందో యీ కేసులోను తప్పక జరుగుతుందన్నాడు. వైద్యుడు, తన ఆప్తులు చెప్పినమాటలను వినక అన్నము తినక తప్పదని నిశ్చయపరచుకొనుట చేతనే యీ ఫలితము గలదన్నాడు. విచారించి లాభము లేదన్నాడు.

ఇంటికి వచ్చి నెలరోజులు గడచినవో లేదో అన్ని పనులు పూర్తి అయినాయి.



సోదరీ! మృత్యుదేవతా!

చక్రయ్య, ఆచార్య కౌశాంబీల మరణములను గూర్చి మహాత్మాజీ రెండు మూడు మాటలాడెను. మహాత్మాజీకి ప్రియతములగు భార్య లోకాంతర్గతురాలైనప్పుడు ఆయన సామాన్యులవలె విలపింపలేదు. గుండె జారిపోకుండ నిలుచుటకును, కన్నీరు కార్చకుండుటకును గల కారణము ఆయన విశ్వాసమేనని దగ్గరనున్న మాకు తెలియును. మృత్యువు మానవుని మిత్రుడని గాంధీజీ తెలుపుచుండును. అసిసీ నివాసియగు ఫ్రాన్సిసు ఋషినిగూర్చిన ఈకథ ఈసందర్భములో చెప్పుకొనుటకు ఉచితముగా నున్నది. ఆ ఋషి జబ్బుతో, అసిసీ మతబోధకుని సౌధములో పడియుండెను. ప్రాణాపాయస్థితి కలిగెను. రాత్రిపూట చనిపోయినచో, ఆ శవమును ఎక్కిన సన్యాసులు మరియొక పురికి కొనిపోవుదురని భయపడి ఆ యింటిచుట్టు పురజనులు కావలా పెట్టిరి. తన బాధను తప్పించుకొనుటకై దైవమును గూర్చి ఆయన కీర్తనలు పాడించుకొనుచుండెను. రోగము నయముగాదని తెలిపినపుడు, అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో చేతులు జాచి మిక్కిలి ఆదరముతో—సంతోషముతో, "సోదరీ! మృత్యువా! ఇదే స్వాగతమని" ఆయన పలికెను. ఈ సోదరినిగూర్చి కీర్తనలు పాడమని కోరెను ఆ ఋషియే రచియించినకీర్తనలను వారు పాడిరి. సోదర సూర్యుని కీర్తన పాడిరి. చనిపోక పూర్వము మృత్యుదేవతను గూర్చి ఆయన రచియించిన పద్యములలో భాగమిది. మానవుడు తప్పించుకొనలేనిది మృత్యువు. ఈ సోదరశరీరమునకు నాశనమిచ్చును. దీనికి ప్రభువగు దేవా! నిన్ను స్తుతించెదము. నీ పవిత్రమైన యిచ్ఛానుసారము నడుచువారు అదృష్టవంతులు. అట్టివారికి రెండవ మృత్యువు అపకారము చేయలేదు (తీర్పురోజున వారికి శిక్ష లేదు. నరకం లేదని అర్థం.) దేవుని కీర్తింపుడు. వానికి నమస్కరింపుడు. వినయ విధేయతలతో వానిని సేవింపుడు

చిరకాలము జీవించుట

భరతఖండములో మానవులసగటు ఆయుర్దాయము ఇప్పుడు 28 ఏండ్లు ఇంగ్లండులో 1940 సంవత్సరము నాటికి, ప్రజల సగటు ఆయుర్దాయము 68 ఏండ్లు.

మనకు ఇంగ్లండుకు చాల భేదమున్నది. పూర్వకాలమున, మనవారి ఆయుర్దాయము 100 ఏండ్లని మదింపువేసిరి. కలియుగమున ఆయుర్దాయము 60 యేండ్లని నిర్ణయించిరి. ఇప్పుడు మనము 28 ఏండ్లకు దిగజారినాము. 2000 యేండ్లనాడు, ఇంగ్లండులో సగటు ఆయుర్దాయము 23 ఏండ్లని లెక్కించియుండిరి. వారు 23 నుండి ఇప్పుడు 68 యేండ్లవరకు వృద్ధి జెందిరి. 1900 సంవత్సరము నాటికి 65 యేండ్లు నిండిన జనము 25 లక్షలు ఉండగా, ఇప్పుడు అట్టి దీర్ఘాయుష్మంతులు 60 లక్షలపైచిలుకు గలరు. త్వరలో 100 యేండ్లు సగటు ఆయుర్దాయము ఏర్పడ వచ్చునని సండే ఎంపైర్ న్యూస్‌కు సంబంధించిన జాల్ థామస్ చెప్పుచున్నాడు. అసలు ముసలితనము మెల్ల రావలె యునని పరిశోధనలు చేయుచున్నారు. 65 యేండ్ల వారికి 25 యేండ్ల వారికుండే దేహదార్ఢ్యము మనోబలము ఉండవలెనని వారి కాంక్ష అయి ఉన్నది. 100 యేండ్లు బ్రతికిన లాభమేమి? ముసలి తుక్కయి కుళ్లినవలె మంచములో దాగియున్న జీవితము ఆవ్యక్తికిని, అతని బంధువులకును కూడ అనర్థదాయకము.

భరతఖండమునకును, ఇంగ్లాండునకును, ఇట్టి విపరీత పరిణామము లేలకలిగెను? వారు అర్జునునివలె ముందుకు పోవుచుండ, మనము ఉత్తరునివలె వెనుకకు పరువెత్తుచున్నాము. వారు పరాధీనత నెరుగని స్వాతంత్ర్యములో విజృంభించుచున్నారు. మనమో స్వాతంత్ర్యము పోగొట్టుకొని, పరాధీనత క్రింద బాధల నొందుచున్నాము. ఇదియే ఈవిపరీత స్థితికి కారణము. ఇపుడేర్పడనున్న స్వాతంత్ర్య యుగములో ఆయుర్దాయ ఆరోగ్య అభివృద్ధితో నూతన అధ్యాయము ఆరంభమగునుగాక.

సంవత్సర చందా రు 4—8—0 Reg. No. M 4665



మద్రాసు రాష్ట్రీయ
ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారక మహాసభ.
నెల్లూరు 31-8-47.



31-8-47 తేది ఉదయం 9 గంటలకు శ్రీ లక్ష్మీనరసారెడ్డి పురమందిరమున మహాసభ ప్రార్థనతో ఆరంభింపబడినది. శ్రీ ఒక్వోటి విశ్వనాథరావు సభ్యులను ఆహ్వానించిరి. సభా ప్రారంభము చేయవలసిన మద్రాసు ఆరోగ్య శాఖా మంత్రియగు వి. బి. శెట్టిగారు అస్వస్థతవలన సభకు రాజాలక తమ ఉపన్యాసమును మాత్రము పంపిరి. దానిని డా. సూర్యనారాయణగారు చదివి తెనుగు చెప్పిరి. తరువాత డా॥ పుచ్చా వెంకటా్రమయ్యగారు తమ అధ్యక్షోపన్యాసమును చెప్పిరి. దాని సంగ్రహ రూపమీపత్రికలో ముద్రింపబడినది. సాయంత్రము సభ వెంకటగిరి రాజాగారి కళాశాలలో జరిగినది. డా. వి. కృష్ణంరాజుగారు, వి. యల్. శాస్త్రిగారు, వారిబిడ్డ యోగాసనముల ప్రదర్శించిరి. శ్రీ వేంకటరమణయ్యగారు తమ నివేదిక సమర్పించిరి. డా॥ కే. సూర్యనారాయణగారు, వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు, వాడపల్లి మురహరిరావుగారు ఉపన్యసించిరి. కొన్ని తీర్మానములు చేయబడినవి.

1-9-47 తేదీ ఉదయము, సహకార సంఘ భవనమున ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు వారు ఉపవాసమును గురించి చర్చించిరి. సాయంత్రం మహాసభ జరిగినది. శ్రీ వరదారావు వకీలుగారు, నాగేశ్వరావుగారు, కె. ఆదినారాయణ శర్మగారు, పుండరీకాక్షుడు గారు, వి వెంకటసుబ్బయ్యగారు ఉపన్యసించిరి. అధ్యక్షుని ఉపసంహార ఉపన్యాసమైన తరువాత మంగళముతో మహాసభ ముగిసినది.

2-9-47 తేదిన వలాకుతోటలో ఉపవాసముల గురించి చర్చయుగించి తీర్మానములు చేసిరి. వచ్చేసంవత్సర కార్యక్రమము నిశ్చయించిరి. రాబోవు సభను శ్రీ కాల్వ చినసుబ్బారాయుడుగారు నంద్యాలకు ఆహ్వానించిరి. వారి ఆహ్వానము అంగీకరింపబడెను

Printed by Mr. I. V Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I. C. No. K9

అక్టోబరు 1947

ప్రకృతి

విడి పత్రిక 6 అణాలు.

సంపుటము 29 ★ సంపాదకులు: డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య, N. D, D. M. ★ సంచిక 10

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం 4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం 2 0 0
వర్ణచికిత్స 0 6 0
వర్ణవైద్యము 0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స 0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

లక్ష్మణజలచికిత్స 0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు 0 4 0
ధారాచికిత్స 0 4 0
వేడినీటి కాపు,ఉబ్బసపుచికిత్స 0 6 0
ఉషఃపానము 0 6 0
రామచరక జలచికిత్స 0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ 0 2 0
జలచికిత్స 0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము 4 0 0
నిర్వ్యాచారభావిజీవనము,
కొబ్బరినిగూర్చి 1 8 0
ఉప్పు 0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు 0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము 0 6 0
సమరసాహారము,
విరుద్ధాహారమిశ్రమం 0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల 0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు 0 2 0
ఆహారసంస్కారణము 0 4 0

దురభ్యాస ఖండనము

జీవహింస 0 4 0
అనుభవానందము 0 12 0
మహారోగము 0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం 0 4 0
కల్లుముంత సాగాపీపా 0 4 0
టీకాల ఖండన 0 1 0
ఔషధవైద్య మోకయూహా
శాస్త్రము 0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల
అభిప్రాయము 0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు 0 0 6
టీకాల నాటకము 0 1 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ప్రణయలీల 4 0 0
రోగమేల కలుగును 0 14 0
ప్రకృతివైద్యం 0 4 0
స్వాభావిక
చికిత్సానియమములు 0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా
ఉపన్యాసములు 0 5 0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స 1 8 0
బాలనీతి 0 8 0
శిశుమాతల శోక సందేశము 0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ 0 3 0
దీర్ఘాయువు 0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము 0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0
పురుటాలు 0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము 1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము
1. భాగము 1 8 0
2. భాగము 1 4 0
3. భాగము 1 8 0
4,5,6.7. భాగాలు ఒక్కొక్కటికి 0 6 0
ఎనిమా 0 6 0
ధ్యానచికిత్స 0 8 0
యోగచికిత్స 0 5 0
సంవాహనచికిత్స 0 0 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స 0 6 6
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి 0 5 4
వైద్యవిప్లవము 0 6 8
త్రిదోషములు 0 0 0
వివిధార్థసాగరము 0 2 0
ప్రాణాయామము 1 4 1
యోగాసనములు 2 0 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయ 0 12 0
చలిజ్వరము 0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ) 0 4 0
బాలెంతరోగము 0 4 0
మధుమేహము 0 4 0
ఉబ్బసము 0 12 0
కలరా 0 2 0
మసూచికము 0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు 0 2 0

వేదాంతము - ఇతరములు

హరివాసరము 0 6 0
మహాయోగము 0 12 0
నిర్వ్యాచారజీవనము 0 6 0
ముక్తిప్రకాశము 0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాం
తోపన్యాసములు
1. 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 8 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0
17,18,19,20, 21,22,23,24,25, 26,27,28
సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0
పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపాదకుడు : డా. పుచ్చా వేంకటరామయ్య, ఎన్.డి., డి.ఎమ్.

సంపుటము 29 | బెజవాడ, అక్టోబరు 1947 | సంచిక 10

ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన వ్యాసము లన్నియు ప్రకృతిలో వేయుటకు సంపాదకులచే సంతోషముతో స్వీకరింపబడును. వివిధ ప్రకృతి సంస్థలు చేయుచున్న కార్యక్రమములు కూడ అంగీకరింపబడును. ప్రకృతికి సంబంధించిన గ్రంథములను పంపుచో గ్రంథసమీక్ష ఈ పత్రిక యందు ముద్రింపబడును.

సంపాదకీయములు

ఇంకొక పిశాచమును ఆహ్వానించుటయా ?

మన మద్రాసుప్రభుత్వమువారు కల్లుదుకాణములను సంపూర్తిగా తీసివేయదలచుకున్నారు. సంతోషమే. కాని యీకల్లుదుకాణములకు బదులు తేనీటిదుకాణములను పెట్టుటకు తీర్మానించినారు. ఇప్పుడేమిచేద్దాం ?

ఇక్కడ నిజముగా జరిగిన చిన్నకథను క్లుప్తముగా చెప్పదలచుకొన్నాను. పూర్వమొకప్పుడొక వృద్ధస్త్రీని ఒకదయ్యముపట్టుకొని నానాబాధపెట్టుచుండెను. ఎంతమంది భూతవైద్యులు వచ్చినను అది లొంగలేదు. ఎట్టకేలకు చాల కాలమైనతరువాత ఒక గొప్ప భూతవైద్యుడువచ్చి ఆదయ్యమును పోగొట్టినాడు. కొంతకాలమైనతరువాత మరల దయ్యముచే ఆవృద్ధస్త్రీ పీడింపబడెను. పైన చెప్పిన భూతవైద్యుని "ఇదేమిటయ్యా, మరల దయ్యము పట్టెన"దని అడుగగా నన్నేమి చేయమన్నారు? మొదటలో నావృద్ధస్త్రీని ఆవహించియున్న దయ్యమును నావద్దకు తీసికొనివచ్చుటకు నాస్వాధీనములో నున్న దయ్యములలో నొకదానిని పంపితిని. పూర్వపుదయ్యమామెను వదలినప్పటికి నేను పంపిన దయ్యమామెను ఆవహించినది" అని చెప్పినాడు.

మనప్రభుత్వమువారు చేయదలచుకున్న పనికూడ ఇటులనే ఉన్నది. కల్లుపిశాచము బారినుండి మానవులను తప్పించుటలో తేనీటిపిశాచము పాలుచేయ సమకట్టినారు. ఇందులకు మనము విచారించక తప్పదు. ఏలనందురా?

తేయాకులో 'టేనిన్' అను విషముకలదు. కల్లువలన కలుగు అపకారముకంటె ఈటెనిన్ వలన కలుగు అపకార మెంతమాత్రము తక్కువదికాదు. ఇదివరకే ఈతేనీటికి అలవడినవారికి మనమెట్టి సహాయము చేయజాలము. ఇప్పటివరకు తేనీటిపానీయ మలవాటులేనివారికముందు దానిజోలి కాకుండుట మంచిది. మనప్రభుత్వమువా రెంత పొరపాటుపని చేయుచున్నారు? కల్లుగీయు గమళ్ళవానిని అణగద్రొక్కి పాశ్చాత్యదేశములందలి టి కంపెనీలవారిని ధనికుల గావించబోవుచున్నారు.

కల్లుపిశాచమును తొలగించి తేనీటిపిశాచముపాలు ప్రజలను చేయుటకు బదులు బెల్లపుపానకము, మజ్జిగ ప్రజలకు మనప్రభుత్వమువారు సప్లై చేయించుదురని యాశించుచున్నాము.

వైద్యవృత్తి

ఆనరబుల్ షెట్టి

ఇయ్యది నెల్లూరులో 30-9-47 న జరిగిన మద్రాసు రాష్ట్రీయ ప్రకృతి మహాసభలో నివ్వబడిన ప్రారంభోపన్యాస సంగ్రహము

ఆంధ్రదేశమునందలి వివిధ ప్రాంతములలో ప్రకృతి వైద్యము ఆచరణలోనున్నట్లు గాన్పించుచున్నది. ప్రకృతి చికిత్సా విధానములు యూరపులోను అమెరికాలోను అనేకులకు తెలిసినవే. మనము నక్రమజీవిత విధానముల నవలంబించుచో, మనశరీరములనారోగ్యస్థితిలో నుంచగలుగు నొక యద్భుతశక్తి మన శరీరములలో గలదు. మన శరీరములందలి విష పదార్థములన్నియుతీక్షణవ్యాధుల రూపమున శరీరమునుండి బయటకు గెంటివేయ బడుచుండును. వైద్యునివద్దకు పోవు రోగులలో నూటికి 80 మందికి ఏచికిత్సచేసి నప్పటికి జాడ్యము నివారణయగుచున్నది; ఏచికిత్సచేసి నప్పటికి 10 మంది చనిపోవుచున్నారు; మిగిలిన పదిమంది కీడునో మేలునో పొందుచున్నారు. మానవ శరీరము ఆరోగ్యముగానుండి అది తనపనిని తాను చక్కగా నెరవేర్చుకొనుటకే, శరీరమందలి విషపదార్థము లన్నియు వ్యాధిరూపమున ప్రకృతి మాతచే బయటకు నెట్టివేయబడుచున్నవి. ఔషధములు, ఇంజెక్షనులు, తదితర సాధనములద్వారా వ్యాధులను పోగొట్టుటకు మందు వైద్యులు యత్నించుదురు. మానవు లారోగ్యముగ నుండుటకు వైద్యశాలలు, మందు సీసాలు, అనవసరమని ప్రకృతి వైద్యుడు వాదించును. మంచి వసతి గృహములు, పుష్టికరమైన యాహారము, పనిచేయుటకు అనుకూలపరిస్థితులు, మానవోల్లాసమున కవసరమగు పరిస్థితులు మానవుల కవసరము.

ఉపవాస మొక జాడ్యనివారణోపాయము. పశుపక్ష్యాదులకు జాడ్యము లరుదు. వాటికి వ్యాధి సంభవించి నప్పుడు అవి ఉపవాస ముండును. ఇవ్విషయమున పిల్లులు కుక్కలు మనకు మంచి నీతిని బోధించుచున్నవి. కొన్ని విషయములలో నిస్సంశయముగా ఉపవాసమువలన ఆరోగ్యము కలుగవచ్చును, కాని, ముఖ్యముగా అమితాహారుల కది చాలయుపయోగమైనది. అంతేగాక అనేక యితర పరిస్థితులలోగూడ ఆహార చికిత్స చాల గొప్పసాధన. ఆహార కొఱతవలన సంభవించు వ్యాధులను సక్రమాహారముచే నివారణచేయవచ్చును. ఈ యాహార కొరతవలన కలుగు వ్యాధులకు బీదలనేకులు గురియగుచున్నారు. ఇందువలన వీరు కేవలము బలహీను లగుచున్నారు. వారికి సక్రమాహారము అవసరము. తెలివి తేటలతో నుపయోగించుచో జలచికిత్సద్వారా అనేక రోగములను నయము చేయవచ్చును. కటిస్నానము, నీళ్లలోనినూ, జ్వరములకు స్పాంజి లేక తడిగుడ్డపట్టు, నొప్పులకు వాపులకు ఆవిరిపట్టుట మొదలగున వన్నియు వివిధములైన జలచికిత్సా సాధనములు. వ్యాయామము, విశ్రమము, ఆతపస్నానము వగైరాలు ప్రకృతి వైద్యసాధనములు.

జాడ్యము నయమగుటకు మనస్సే ప్రధానము కావున రోగి ఆరోగ్యముగా నుండుటకుగాను వైద్యుడు కోపము, విసుగు వగైరాలనువీడి, రోగిని ఓర్పుతోను, నిదానముతోను, దయతోను చూడవలయును. వైద్యునియందు రోగికి విశ్వాసముద్భవించవలెను. రోగము నివారణయగునను నమ్మకమును వైద్యుడు రోగికి కలుగజేయవలెను.

ప్రకృతి వైద్యములో చెప్పబడిన ఆహారచికిత్స, జలచికిత్స మొదలగు సాధనములనే నేటి మందు వైద్యులు కూడా నుపయోగించుచున్నారు. బుద్ధిమంతుడగు మందు వైద్యుడు ఔషధములను స్వల్ప

ముగా నుపయోగించును; అది యైనను అత్యవసరమని తనకు తోచినప్పుడు మాత్రమే. అన్నివిధములైన మందులు, టానిక్కులు, నవీనపద్ధతులలో తయారుచేయబడుచున్న ఆహారములు వగైరాలతో రోగి యొక్క పొట్టనునింపు వైద్యుడు అనుభవము లేనివాడని చెప్పవచ్చును. సకలరోగములను నివారణచేయునని కొన్ని ఔషధములు పత్రికలలో ప్రకటింపబడుచున్నవి. అట్టిమందులను వాడవలదని ప్రజలకు మనము తెలియపరచుచో ప్రజలకు మన మెంతయో మేలును గలుగజేసినవార మగుచున్నాము. సామాన్య మానవులే గాక విద్యావంతులు కూడ ఆ ప్రకటనల జూచి మోసపోవుచున్నారు. మేజిక్ ఉంగరము, ఒక సాధు తన శిష్యునకు దెల్పు చిట్కాలు, కొన్ని రహస్య నివారణోపాయములు మొదలగు వింత వింత సాధనములను మానవులు నమ్ముచున్నారు. మోసగాండ్రు కృతార్థులగుట కిదియే కారణము. వాడు సులభముగా ఇతరుల మనస్సుల నాకర్షింపగలుగుచున్నాడు. మానవులకు ఏదో నొక వ్యాధి యున్నట్లును, అది తన చిట్కా లేక మంత్రమువలన సులభముగా శీఘ్రకాలములో నివారణయగు ననియు మానవులను నమ్మించును. ఏవో దొంగసర్టిఫికెట్లు, వైద్యులు సంతకములు చేసినారని ఏవేవో చూపి మోసపుచ్చును. పాశ్చాత్య దేశములలో వృత్తిగా నవలంబింపబడిన అడ్వర్టైజ్ మెంటును నేటి వైద్యులు తిరస్కరించ లేకున్నారు. మందుల వ్యాపారము వలన బ్రిటిషువారికి ఎంతలాభము కలుగుచున్నదో చెప్పనలవికాదు. నేడు వార్తాపత్రికలలో ప్రకటింపబడుచున్న ఔషధములను, టానిక్కులను ఉపయోగింప వలదని ఎల్లరకు తెలియపరచవలెను.

వ్యాధులు రాకుండ చేసికొనుట, వచ్చినవాటిని నయము చేసికొనుట—ఇవి రెండు ప్రప్రథమమున మనము తిను నాహారమును బట్టియు, తరువాత మన చుట్టుప్రక్కలనుండు పరిశుభ్రతను బట్టియునుండును. ఏ వైద్యుడు అవసరములేకుండ ప్రతి మానవుడు సర్వదా ఆరోగ్యముగానుండునట్లు చేయుటయే వైద్య వృత్తియొక్క ఉత్తమోద్దేశమై ఉండవలయును.

వంశగుణము

మృ. అం.

'హెరిడిటీ' అను ఆంగ్ల పదమునకు 'వంశగుణము' తెనుగు. ఈవ్యాసము దానికి అనువృత్తము.

ఇంతవరకు చెప్పిన ప్రవాదములకు పరస్పర వైరుధ్యముగలదు. ఈ వైరుధ్యమునకు కారణములను చెప్పుటమాత్రము కష్టము. పూర్తిగా సమన్వయమును చేయలేము. ఇంతవరకు జరిగిన శాస్త్రపరిశోధనలనుబట్టి ఒక్క విషయమును మాత్రము చెప్పగలము. ఒకే జాతికి చెందిన వివిధ రకములగు జంతువులలో గల స్వల్ప తేడాలకు కారణములను మాత్రము చెప్పగలము. ఫలానా జంతువు ఫలానా విధముగా ఎందుకు ఉండవలెననుటకు గాని ఆ జంతువుల నుండి ఆ జంతువులే యెందుకు పుట్టవలె ననుటకుగాని కారణములను చెప్పలేము. సోదాహరణముగా చెప్పవలెనంటే ఒక ఎలుక తెల్లగానుండగా మరొక యెలుక నల్లగానుంటుంది. మొదటిది తెల్లగా నుండుటకును, రెండవది నల్లగానుండుటకును కారణములను చెప్పగలము. ఈ రెండును ఎలుకలగుటకూ కారణములను చెప్పలేము. ఎలుకలనుండి ఎలుకలే పుట్టుటకును పిల్లులు పుట్టకపోవుటకును కారణములను చెప్పలేము. గత నలుబది సంవత్సరములనుండి ఈ శాస్త్రభాగములో జరిగిన పరిశోధనలబట్టి యీ విషయములను యింత వరకైనా చెప్ప గలిగినాము. జంతువులలో కలిగిన మార్పులను, వాటికికారణములను పరిశోధించి అన్యాయములనుమానవులకు వర్తింప చేస్తున్నారు.ఇందువలన మానవులయినదీ చెప్ప లేముగాని 'వివిధమానవు

లలోగల స్వల్పతేడాలకు కారణములను మాత్రము చెప్పగలము. మానవులనుండి మానవులే యెందుకు పుట్టవలసినదీ, మానవుల నుండి జంతువులు యెందుకు పుట్టనిదీ జంతువులనుండి మానవులు ఎందుకుపుట్టనిదీచెప్పలేము.

గత నలుబది సంవత్సరములనుండీ యీభాగములో జరిగిన పరిశోధనల ఫలితముగా రెండుకారణములవలన యీ లోపములు కలుగుచున్నవని నిశ్చయించుకొన్నారు. (1) పుట్టుక, (2) పెంపకము - పుట్టుకలోని లోపముల వలనను యీ ప్రమాదములు కలుగవచ్చును, పెంపకములోని తేడాలవలనను యీ బాధలు కలుగవచ్చును. ఈ విషయమునే యింకా విశదముగా వ్రాస్తాను.

మనము నిత్యమునూ అనేకరకములగు కుక్కలను చూస్తూ ఉంటాము. వీటిలో కొన్నింటికి రెండు కాళ్లు వంకరగాను, మరికొన్నింటికి నాలుగుకాళ్లు వంకరగాను ఉంటాయి.మనము నాలుగుకాళ్లు వంకరగా నున్నవాటినే తీసికొందాము.ఈ కుక్కకు నాలుగు కాళ్లూ వంకరగా నుండుటకు రెండుకారణములు ఉండవచ్చును. (1) తండ్రి కుక్కకు వంకరకాళ్లు ఉండుటవలన దాని సంతానమగు యీకుక్కకు కూడా వంకరకాళ్లు వచ్చినవంటాము. ఇది పుట్టుకలోపమంటాము. (2) ఈ కుక్కపిల్లగా నున్నప్పుడు యెముకలకు పుష్టి నిచ్చుఆహారమును యీయలేదుగాన యెముకలలోని బలము తగ్గి వంగిపోయినా యంటాము. ఈ రకమునకు పెంపకములోని లోపము కారణమంటాము.

వృక్షములు, జంతువులు చాలా చవుకగాను, ప్రయాసలేకుండాను దొరుకుతాయి. కాబట్టి ఆయా తెగలలో కలుగు లోపములకు కారణములను చాలా తేలికగానే తెలుసుకొంటాము, లోపములు కలుగకుండా చూచుటకును పెక్కు సావకాశములు గలవు. మానవులయందన్ననో అట్లు కాదు. అంతసులువుగా తెలుసుకొనలేము. వారించనూలేము.

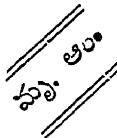
పుట్టుక, పెంపకము అను రెండు విధములలోను ఒక విధమును మారకుండా ఉంచుదాము, అప్పటికినీ లోపములు కనుబడిన రెండవవిధము దీనికికారణమంటాము. పెంపకమును సమానముగా ఉంచుతాము. అప్పటికినీ లోపములు కనుబడిన పుట్టుక దీనికి కారణమందాము.

వృక్షములమీద యీ పరిశోధనలు జరుపుట తేలిక. మొక్కలు పెరుగుటకు అవసరమైన భూమిన్ని, అందులో వేసే యెరువును, వాటికిచేసే దోహదమును అన్నింటికిని సమానముగానే ఉంచుదాము. గాలీ, యెండలను అన్నింటికిని సమానముగానే తగులనిద్దాము. జంతుజాలముమీదనూ యీ పరిశోధనలను తేలికగానే చేయవచ్చును. పరిశోధనలో నున్న మొక్కలకు గాని, జంతువులకుగాని గాలిపాటుచేత గాని మరియేయితర కారణముచే గాని, తెగులుగాని, రోగముగాని వచ్చినా అన్నీ దగ్గరగానున్నకారణముచేతఅన్నింటికినీరావలెగదా?

మానవులమీద యీపరిశోధనలు జరుపునపుడు పెంపకమును అందరకును సమానముగా నుంచవలెనంటే, చదువు సంధ్యలను, పరిసరవాతావరణమును అందరకును సమానముగానే ఉంచవలెను. అందరకును సమానముగానే భోజనమును పెట్టవలెను, విశ్రాంతిని సమానముగానే యీయవలెను. అన్ని వసతులను సమానముగానే కలుగ చేయవలెను. ఇన్నివసతులనుసమానముగానే ఉంచినప్పటికినీ వీరిలో తేడా కనబడుతున్నదంటే ఆతేడాకు పుట్టుకనే కారణమంటాము.

పరిసర వాతావరణమును అందరకును సమానముగా నుంచుటకష్టమేను. ఎందుకంటే గాలీ, యెండలను కొందరు యెక్కువగా భరించగలిగి ఉంటారు, మరికొందరు యెక్కువగా భరించలేరు. గాలీ, యెండలను వీరి అందరి దేహములకును సమానముగానే సరిపడునట్లు చేయుట నిజముగా కష్టమేను. పెద్దవైపరీత్యములు కలుగకుండునట్లు సాధ్యమైనంత వరకును పరిసర వాతావరణమును సమానముగానే ఉంచుదాము.

కూరలుగాని కూరలు



1. అరటికాయ:- ఇందులో వెయ్యింటికి 832 భాగాలు జలము, 14 భాగాలు మాంసకృత్తు, సేంద్రియ లవణాదులు 7 భాగాలు, కర్బను హైడ్రోజనులు 147 భాగాలు: కూరగాయల్లో ఇంత ఎక్కువగా కర్బను హైడ్రోజను లున్నవి. చాలా తక్కువగా ఉంటవి. ధాన్యముల వాడుకవలన నయముకాని మధుమేహ వ్యాధికి అన్నానికి బదులుగా అరటికాయ ముక్కలున్నూ కూరగా వండి పెట్టినచో తేలికగా జీర్ణమై మూత్రమందలి చక్కెరను తగ్గించును. నోటివెంట నెత్తురుపడుట, రక్తప్రదరము, గ్రహణి, అతిసారము మొదలగు వ్యాధులందు అన్నము కూరలుమాని అరటికాయ వండించి పెట్టినఎడల త్వరగా కడుపునిండి తేలికగా జీర్ణమై ఆయా వ్యాధులు నయమగుటకు సహాయపడును. ఉడకపెట్టిన అరటికాయ పిండిని బిళ్ళలుగాజేసి వేడిగాలి మీద గాని, నిప్పులమీదగాని, పెనము మీదగాని కాల్చిపెట్టినఎడలకూర తినుటకు ఇష్టతలేనివారికి హితవుగానుండవచ్చును. మేహవాతపు నొప్పులందును, ఆమవాత వ్యాధియందును దేహములోని పిండి పదార్థమును జిగురుపదార్థమును తగ్గింపవలసియున్నది: అందువలన ఆకలి తీరుటకొఱకై బియ్యమునుగాని ఇతరధాన్యమునుగాని వాడినపుడు పిండిగాని జిగురుపదార్థము గానితగ్గవు. అందువలన ధాన్యము యొక్క వాడుకను తగ్గించిగాని మానిగాని అరటికాయ కూరను గాని అప్పమునుగాని వాడవచ్చును. అగ్నిమాంద్య వ్యాధియందును, జీర్ణాశయ ఆంత్రవ్రణాదులయందు ధాన్యముల వాడినపుడు అది తొందరగా పులిసి బాధ గల్గించును. అరటికాయకూర వాడినపుడు అది తొందరగా పులియక, జీర్ణమగుటవలన అట్టిబాధలురాక ఆయా వ్యాధులు పోవుటకు తోడ్పడును. ధాన్యములు తక్కువయై ఆహారపు లేమిడితో బాధపడే రోజుల్లో అన్నానికితోడుగా ముదిరిన అరటికాయకూర తినుటవలన దేహబలం తగ్గక, ఆరోగ్యం కల్గును.

మలబద్ధముఉన్నవారు లేత అరటికాయ తినరాదు. అన్నం తిని అన్నంయొక్క జిగురును తగ్గించుట కొఱకై తినవలసినపిండి తక్కువగా ఉండే తేలికకూరలు తినక అన్నాన్ని తగ్గించకుండా కూరలు తేలికవానికి బదులుగా బరువైన ముదురు అరటికాయకూర తినినపుడు తప్పకుండా అజీర్ణమలబద్ధకములు చేస్తుంది.

అరటికాయను కూరగా వండుటలో కూడా, అనేక పొరపాట్లు చేయుచున్నారు. అరటికాయ ముక్కలను కొద్దిగా నీరుచల్లి సన్నసెగమీద నుడకపెడితే కూర రుచిగాను ఉంటుంది. ఆరోగ్యాన్నీ యిస్తుంది.

ఇందుకు బదులుగా ఆవాలు నూరిన పిండిచేర్చి నువ్వుల నూనెతో పోపుపెట్టి తయారుచేసిన కూర వేడినిగలిగిస్తుంది. ఇంతేగాక కొందరు సలసలగాగే నూనెలో అరటికాయ ముక్కలు, లేదా అరటికాయబిళ్లలు వరుసవరుసలను వేసి, తడి అంతయు ఇగిరి పోవునట్లు వేయించి కూరగా వాడినపుడు, ఎక్కువ వేడి కూరలోకి చేరుతుంది గనుక ఆకూరతినినపుడు దేహము నందలి తడి యిగిరిపోయి, వేడిమి పుట్టుతుంది. అందువలన కూడ, అరటికాయకూర వేడిచేస్తుందంటారు. నిజానికి అరటి వేడిచేయదు, అజీర్ణము చేయదు. ఆరోగ్యమును వృద్ధిజేస్తుందిగాని ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేయదు. అరటి సహజంగా పండితే తినవలసినది. దానిని కూరగా మధ్యలోచేసుకొని తినుచున్నాము గనుక, దీనిని కూరగాని కూర అనుచున్నాను.

2. అరటిఊచ:- ఇందులో వేయింట 883 భాగాలు జలం, 5 భాగాలు మాంసకృత్తు, 1 భాగమే కొవ్వు, 6 భాగాలు సేంద్రియ లవణాలు, పిప్పి పదార్థం 9 భాగాలు, 97 భాగాలు కర్బను

హైడ్రోజనులు ఉన్నవి. ఇది కూర జాతిలో చేరకపోయినా ధాన్యపు ఆహారముల జిగురుపు తగ్గించి, మల మూత్రాలను జారీ చేయడానికి బాగా ఉపయోగిస్తుంది. ఇందులోఉండే కర్బను హైడ్రోజాలు కూడ, తేలికగా జీర్ణమై, దేహమునందలి వేడిమినితగ్గించును. క్షయ, కుష్ఠు మొదలగు దుర్భర వ్యాధుల్లో కూడా అన్నానికి తోడుగా కొంత అరటిఊచ వాడవచ్చు. అరటిఊచను కూరగను పచ్చడిగను కూడా చేసుకుని తినవచ్చు. పక్షవాతం, మూర్ఛ, ఉన్మాదం, ఆమవాతం, మేహవాతం, శిలామేహము, సికతామేహము, లాలామేహము, మధుమేహము మొదలైన వ్యాధులందెల్ల అరటి ఊచ తప్పక గుణమిస్తుంది.

3. అరటి పువ్వు:- వేయింట 902 భాగాలు జలము, 15 భాగాలు మాంసకృత్తు, 2 భాగాలు చమురుపదార్థం, 12 భాగాలు సేంద్రియ లవణాలు, 19 భాగాలు పిప్పి పదార్థాలు, 5 భాగాలు కర్బను హైడ్రజములు ఉన్నవి. వగరుగాఉంటుంది గనుక, మల బద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. వగరుగాన అతిసారం నిగ్రహణి, రక్తపిత్తము, రక్తవమనం, రక్తప్రదరం, మధుమేహము మొదలైన వ్యాధుల లోని తీవ్రతలను తగ్గించును 19 భాగాలు పిప్పి పదార్థముండుట వలన, మలాన్ని చుట్టబెట్టి వెలువరిస్తుంది. 12 భాగాలు సేంద్రియ లవణాలుంటాయి. గనుక, దేహమందలి లవణ సంపదను వృద్ధి చేస్తుంది. పాండువు, రక్తక్షయము మొదలగు వ్యాధులలో అప్పుడప్పుడు కూరగా ఇవ్వవచ్చు స్వతంత్రపు కూరగా, అరటికాయ వలె వాడుకకు పనికిరాదు. వగరు కూర గనుక తరుచుగా ఇవ్వడానికి పనికిరాదు.

4. పనసకాయ:- అరటికాయ వలెనే దీనినికూడా వండకమునుపే లేతపుడేకూరగా తయారుచేస్తారు. ఇందులో వేయింట 26 భాగాలు మాంసకృత్తు, 3 భాగాలు చమురు పదార్థం, 9 భాగాలు సేంద్రియ లవణాలు, 28 భాగాలు పిప్పి పదార్థం, 98 భాగాలు కర్బను హైడ్రోజనులు ఉన్నవి.
అరటికాయ వలెనే ఇది కూడా అన్నంతో కాకుండా వేరే వండి తింటే దేహానికి మేలుచేస్తుంది. ఆవ నూనె పెట్టి చెడగొట్టకపోతే, తేలికగా జీర్ణమగుతుంది. పిప్పి పదార్థం ఎక్కువ యుండుటవలన మలమును కూడా జారీచేస్తుంది. గింజలు ముదరకమునుపే లేత కాయ కొట్టి కూరవండుకుంటే తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. ధాన్యముల లేమిడితో అన్నానికి తోడుగా తినడానికి పనసకాయకూర పనికివస్తుంది. రోగులైన వారికి అన్నానికి తోడుగా తినడానికి పనికిరాదు అన్నానికి బదులుగా తీసుకోడానికి పనికివస్తుంది.

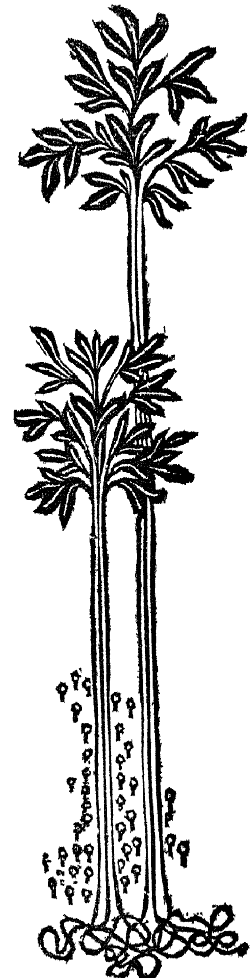
5. చిక్కుడు జాతికూరలు:- చిక్కుడుజాతులలో అనేకపేరులు గలవి అనేకరంగులుగలవి గలవు. అనుములుగూడా ఒక విధంగా చిక్కుడ జాతిలోనివే. బటానీలు కూడా, చిక్కుడుజాతి కాయల వల్లే ఉంటవి. మనదేశంలోనుండే ఎర్రచిక్కుడు, తెల్లచిక్కుడు, నల్లచిక్కుడు, సీతమ్మ చిక్కుడు గాకుండా, ఇంగ్లాండునుండి, ఫ్రాన్సు నుండి కూడా కొన్నిరకాలు దిగుమతియైనవి. సోయాబీన్లుకూడా చిక్కుడుజాతిలోనివే. వీనిలో, ఆహారపువిలువల్లో కూడా కొద్ది తేడాలున్నవి.

	జలము	మాంసకృత్తు	చమురు	సేంద్రియ లవణాలు	పిప్పి	కర్బను హైడ్రజాలు
పెద్దచిక్కుడు	824	45	1	10	20	100
ఫ్రెంచిచిక్కుడు	914	17	1	5	18	45
ఇంగ్లీషుచిక్కుడు	721	72	1	8	16	89
అనుములు	738	83	3	12	6	42
గోరుచిక్కుడు	825	37	2	14	23	99
చమ్మకాయ	886	27	2	6	15	64

పై పట్టికవలన మనకు తెలిసే దేమంటే వీని అన్నిటియందును దేహపోషణకు అవసరమైన పదార్థాలు అన్నీ యున్నవి. కష్టపడి పనిచేసేవారికి ఆహారపు లేమిడి రోజుల్లో అన్నానికి తోడుగా తినడానికి ఈ పదార్థాలు పనికి వస్తవిగాని అగ్నిమాంద్యము అజీర్ణము మొదలగు వ్యాధులు ప్రతిపదికగా ఉండే వ్యాధుల్లో అన్నానికితోడుగా తినడానికి పనికి రావు. అన్నంమాని అన్నానికి బదులుగా పథ్యముగా తినడానికి పనికివస్తవి. పిప్పిపదార్థం గూడా తగుమాత్రం ఉండటంచేత, విడిగా తిన్నప్పటికీ మల మూత్రముల బంధింపవు. కాని రోగులకు కూడా చిక్కుడు మొ॥ కూరలను పెట్టవలెనంటే గింజలు ముదరని లేత చిక్కుడుకాయలను వండి పెట్టవచ్చు.

6. బొప్పాయి:- పచ్చికాయ యొక్క ఆహారపు విలువ నాకు లభింపలేదు. పండును గూర్చి వ్రాయునపుడు ఇందులో 896 భాగాలు జలము, 5 భాగాలు మాంసకృత్, 1 భాగం చమురు పదార్థం, 4 భాగాలు సేంద్రియ లవణాలు, 98 భాగాలు కర్బను హైడ్రిజములు ఉన్నట్లు వ్రాసియున్నది. లేతకాయల్లో కర్బను హైడ్రజాలుఇంకా తగ్గియుండవచ్చు ఈకూర, వండితినినపుడు అజీర్ణము చేయదు, కొంచెము వేడి చేస్తుంది. ఇందులో ఉన్న పాపాయిన్ అనే ద్రవ్యమువలన మల మూత్రములు జారీఅగును - ఈ కూర అన్నముతో కలిపి తినడానికి రోగులకు కూడా పనికివస్తుంది. ఈ కూరను గూడా ఆవ నూనె పెట్టి పాడుచేస్తారు. అలా పాడు చేయకపోతే ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి పొందిస్తుంది. అయితే యిది ప్రతి దినము తినదగిన కూరగాదు. ఎపుడో అపుడపుడు తినవచ్చును.

7. కొబ్బరికాయ:- మిగతావస్తువులతో నిమిత్తం లేకుండానే దేహపోషణ చేయగల్గిన పోషక ద్రవ్యాలు ఇందులో నున్నవి. అన్నపు లేమిడిరోజుల్లో అన్నానికి తోడుగా పోషకపదార్థముగా కొబ్బరిని తినవచ్చు. ఇందులో వేయింట 320 భాగాలు తేమ, 45 భాగాలు మాంసకృత్తు, 416 భాగాలు- చమురు పదార్థము, 10 భాగాలు సేంద్రియలవణాలు, 36 భాగాలు పిప్పి పదార్థము, 130 భాగాలు కర్బను హైడ్రిజములు గలవు. కొబ్బరి కూరవస్తువ కాకపోయినా, అన్నంతో వ్యంజనంగాను, కూరగాను, పచ్చడిగాను కూడా కొబ్బరిని వాడుచున్నారు. అజీర్ణవ్యాధి లేనివారికి, కష్టపడి పనిచేసే వారికి, కూర పచ్చడి అన్నంతో తింటే బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి జేస్తుంది. రోగగ్రస్తులుగా నున్న వాళ్లు అన్నంతో తేలిక కూరలే తినాలి గాని వెయ్యింట 416 భాగాలుచమురు, 45భాగాలు మాంసకృత్తు, 130 భాగాలు కర్బను హైడ్రిజాలు గల, కొబ్బరిని వ్యంజనంగా అన్నంతో కలిపి తినడం ఆరోగ్యదాయకం కాదు, ఐతే ఆహారవేత్తలు నిర్ణయించినపుడు అన్నానికి బదులుగాకొబ్బరిని వాడవచ్చు. కొబ్బరితో జేర్చి, ముద్దపప్పుగాను, వేపుడు కూరగాను చేయించుకుని అన్నంతో పాటు తింటే ఆరోగ్యవంతుని కైనా అపకారమే చేస్తుంది. అయితే, కొద్ది పరిమితిలో కూరతోను, పులుసులోనూ చేర్చిన కొబ్బరి ఆరోగ్య వంతులకు అపకారం చేయకుండా మేలుచేస్తుంది



పండ్లు

స్వామి పాతూరి కోటయ్యగారు

సపోటా

సపోటా కాయలు పిందె పుట్టినది మొదలు పండగువఱకు పైవర మించుమించు ఒక రూపముగనే యుండును. అనుభవము లేనివారికి చెట్టున ఏకాయ ముదిరినదో, యేకాయ లేతదో తెలియదు. కొందరు లేత ముదురు తెలియక పచ్చికాయలను కోసెదరు. అవి చెడిపోవును. ఈ దిగువ సూత్రమువల్ల ఈ వ్యాసము చదివినవారు, విన్నవారు సపోటా కాయలను తెలియకకోసి చెడగొట్ట నవుసరముండదు. అదేమీ చిక్కు సూత్రము కాదు.

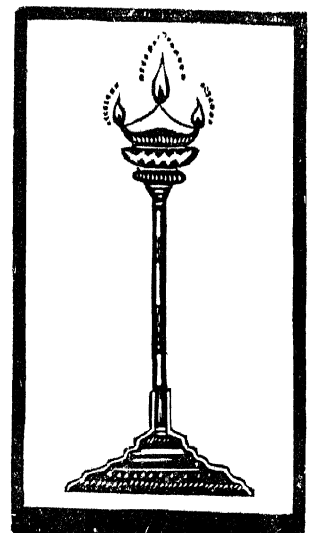
కాయను గోటితో గీరిన లోపల పచ్చికాయ ఆకుపచ్చగను, పక్వమైన కాయ పసుపుపచ్చగను ఉండును, గనుక పసుపుపచ్చరంగు రానిదే కోయరాదు.

సపోటాపండు చెట్టున పూర్తిగా పండ నవుసరం లేదు. అనగా సపోటాపండు మెత్తన బొట్టపడువఱకు తినుటకనుకూలముగా నుండదు, అట్లు మెత్తపడువఱకు చెట్టున ఉండిన రుచి తగ్గిపోవును, గనుక కాయ ముదరగానే కోసి నిలువయుంచిన మెత్తబడును.

కాయలు కోయుటలో కొంత జాగ్రత పడవలెను. కాయకు దెబ్బ తగిలిన చెడిపోవును, గనుక ప్రతి కాయను తొడిమతో చేతితో కోయవలెను. కోసిన కాయలను వెంటనే నీటిలోవేసి 2-3 గంటలు నిలువ యుంచి, తీసి ప్రోగుగా ఉంచి ప్రతి దినము మెత్తబడిన కాయలను వాడుకొను చుండవలెను. తొడిమితో కోయకున్న కాయలో రసాయనము పాలరూపముగాకారి మిక్కిలివ్యయమగును. నీళ్లలో కోయగానే వేయకున్న పాలజిడ్డు కాయలపై అతుకుకొని తినుట కనుకూలముగా నుండదు. సపోటా పండు పైచర్మముతో సహా తినవలెను. చర్మముతో మల విసర్జనకరమగు ఇసుకరేణువు; వంటి పొడి మిశ్రితమై యుండును. తిననపుడు కడిగిన పైదుమ్ము పోవును. సపోటాపండ్లను రుచి కొఱకు మితిమీరి తిన్న అజీర్ణము చేయును.

నిమ్మకాయలను నిలువ యుంచుకొను సూత్రము

నిమ్మకాయలు ప్రతి గ్రామము లోనుఉండవు. దూరాన్నుంచి తెచ్చుకొనే వారంరోజుల లోపలనేచెడిపోవును. ఈ దిగువ సూత్రమువల్ల 20 రోజులకు పైగా నిలువయుండును. చెట్టున కోయునపుడు, నిమ్మకాయ యెర్రగాపండరాదు. పండుటకు సిద్ధముగా నుండి, మచ్చ, డాగు, లేక వడిలిపోకుండా ఉండవలెను. గాడ్పుకాలమైతే చెట్టునీటి యెద్దడి లేకుండా యుండవలెను. కాయలను చేతితోకోయవలెను. కాయలనుకోసిన 2, 3 గంటలలోపలనే, గాలి వెలుతురు ఉన్నచోటస్వచ్ఛమైన గండ్రయిసుకలో కాయలు వరుసన మూతులు (తొడిమి పక్క) పైకిపెట్టవలెను. కాయలు కనపడకుండా పైని అరచేతి మందముగా ఇసుగకప్పి, తడియగునట్లు నీటివి చల్లవలెను. అపుడపుడు పైయిసుకను తొలగించి చెడినవి యున్నవేమో చూస్తూ మళ్లా యిసుక కప్పుచుండవలెను. ఇట్లు చేసినచో కాయలు 4, 3 వారము లుండును.



ప్రకృతి చికిత్స: దాని విశిష్టత

[నెల్లూరులో జరిగిన మద్రాసు రాష్ట్రీయ మహాసభలో ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులగు శ్రీ ఓగేటి విశ్వనాథరావు బి. ఏ., బి. యల్. గారు సభ్యులకు స్వాగత మిస్తూ యీ క్రింది విధముగా ఉపన్యసించిరి.]

"కేవలము రాజకీయ ప్రాధాన్యమే గాక సాహిత్య రంగములో పే రెన్నికగన్న నెల్లూరు పట్టణము నకు మిమ్ముల నాహ్వానించుటకు సంతోష పడుచున్నాను. కవి త్రయములో నొకడగు తిక్క నామాత్యుడు ఈ ప్రాంతముల లోనివాడే. రామాయణమును వ్రాసి తన జీవితమును చరితార్థ మును చేసికొన్న కవితిలక మొల్ల యీ ప్రాంతీయురాలే. వెంకటగిరి ఆస్థాన కవీశ్వరుడగు శ్రీనాథకవి సార్వభౌముడు నెల్లూరు నివా సియే. కవిత్రయములో రెండవ వాడగు ఎర్రనామాత్యుడు ఈ పొలిమేరలోని వాడే. నవీనకవు లలో ముఖ్యులగు గోపీనాథుని వెంకటకవి, మహా మహోపా ధ్యాయ వేదము వెంకటరాయ శాస్త్రులవారికిని ఇదే జన్మస్థాన మని మీకు జ్ఞప్తి చేస్తున్నాను. పదునొకండవ శతాబ్దము నుండి పదునాల్గవ శతాబ్దము అనగా మూడువందల సంవత్సరముల వరకు ప్రతాపవం చాళుక్య, పల్లవ, చోళుల మధ్య ఈ నెల్లూరు మండలము తనస్వాతం త్ర్యమును నిలపెట్టుకొన గలిగినది. నెల్లూరు పట్టణములో రెండు ప్రధాన ఆలయములుగలవు. ఒకటి రంగనాథస్వామి ఆలయము, రెండు మూలస్థానేశ్వరస్వామి ఆల యము. కామాక్షీదేవి ఆలయము, నరసింహస్వామి ఆలయము ఈ పట్టణమునకు చాలదగ్గరలోనే ఉన్నవి. ఈ ఔన్నత్య ప్రదేశానికి మిమ్ముల నాహ్వానించుటకు చాలా సంతోష పడుచున్నాను ప్రయాణ అసౌకర్యములను, వ్యయ ప్రయాసలను లెక్క చేయక, మా ఆతిథ్యమును స్వీక రించి మీ రందరును ఇచటకు ఏతెంచుట గడుంగడుముదావ హము.

కవి, పండితుడు, ప్రాకృత జీవనాభి లాషియగు మధ్వ శ్రీ కాశీ కృష్ణ మాచార్యులవారి అధ్యక్షతక్రింద మహాసభ ఇరువదిసంవత్సరముల క్రితము ఇచటనే సమావేశమైనది. అప్పటినుండి యిప్పటివరకు మన రాష్ట్రములో ప్రకృతి వైద్యము నకు కలిగినను పురోగమనమును గూర్చి విచారించుటకు ఇచట మనము సమావేశమైనాము హిందూ మతమునకు ప్రకృతి వైద్యము క్రొత్తకాదను విషయ మును మాత్రము మనము మరవ రాదు. ఆర్య ఋషులందరును యోగములను గూర్చి యోగా సనముల గూర్చి ప్రవచించియే ఉన్నారు

జీవన పద్ధతులలోని లోపములను సరిచేయుటచేత అన్ని రోగములు నయమగును. ఆరోగ్యము చేకూరును. ఆరోగ్య సూత్రములను విధిగా అనుసరిస్తే జగన్మాతయగు ప్రకృతియే అన్ని రోగములను కుదుర్చును.

అరగని పదార్థము లోపల నిలబడి పోగానే దీనిని బయటకు నెట్టి దేహమునకు ఎట్టి ఆపదలు రాకుండా చేయుటకే ప్రకృతి సదా ప్రయత్నించుచుండును. ఒకే రోగ పదార్థమునుండి వివిధ రూపములతో వివిధ రోగములు కలుగుచున్న వను సూత్రములో మనకు విశ్వాసమున్నది. ఇదే రోగాద్వైతము. అట్లనే చికిత్సా ద్వైతములోను నమ్మకమున్నది. లూయికూనే తమ "అభినవవైద్య శాస్త్రము" అను గ్రంథము మొదటి అధ్యాయములో ఈ విషయమును విపులీకరించారు. రోగమును అణచివేయుటచేత మరొక రూప ముతో బయటకు వస్తుంది. ఒక బాధను అణచివేస్తే మరొకబాధ వస్తున్నది. గ్రహణి, అతిసారము లను అణచిపెట్టితే జ్వరము వస్తు న్నది, దైహికబాధలను తగ్గించు టకు వాడు విజాతీయమైన మందు లన్నీ రోగపదార్థమును బయటకు

పోనీయకపోవుటచే రోగములను నయముచేయలేవు. పాంచభౌతికమైన దేహమునకు కలుగు ఆపదలను పంచభూతములతోనే కుదర్చవలెను.

సత్య, అహింసలనే ప్రధానముగా పెట్టుకొన్న భారతజాతీయ నిర్మాతయగు గాంధీమహాత్ముడు ప్రకృతి వైద్య ప్రాశస్త్యమును గూర్చి, యిరువది సంవత్సరముల క్రితమే గుజరాతీభాషలో ఒక గ్రంథమును వ్రాసిరి. ఆ గ్రంథమును హిందూదేశపు భాషలలోనికి అనువదించారు. 1946 ఏప్రియలు 24వ తేదీన జరిగిన ప్రార్థనా సమావేశములో మన్ను యొక్క ప్రాశస్త్యమునుగూర్చి గాంధీగారు ఇట్లు చెప్పిరి-"మన్నుతో చికిత్సను చేయవచ్చును దీనిని మృత్తికాచికిత్స యందురు. శుభ్రమైన, మెత్తని పొడిమన్నును దేహమునకు రాచి రుద్దివేయవచ్చును. ఇట్లా రుద్దుటవలన చర్మము శుభ్రపడును. తడి మన్నును దేహమునకు రాసి యెండనీయవలెను. ఇట్లా రాసినందువలనచర్మవ్యాధులుపోవును. నలుబది సంవత్సరముల క్రితము జరిగిన ఒక విషయమును చెప్తాను. మా మేనల్లునికి ఒంటినిండా బొబ్బలు లేచినవి. ఏ మందు రాసినా తగ్గలేదు. ఆ చిన్న పిల్లవానికి ఒంటినిండా బురదనురాసి పరుగెత్తించినాను. వారము పది రోజులు గడచునప్పటికి, బొబ్బలు గ్గిపోయినవి. మట్టినుండే మనము పుట్టుచున్నాము. జీవితయాత్రను పూర్తి చేసుకొని మరల మట్టిలోనికే పోవుచున్నాము. భూమిమీద నిలవగలముగాని గాలిలో నిలవలేముగదా. ఉదయమున లేవగానే భూమాతను ప్రార్థిస్తాము. భూమాతను మలిన పరచరాదు. తప్పక చేసిన, మలినములను మన్నుతో కప్పివేయవలెను. ప్రార్థన వలన ఉపయోగము కలుగవలెనంటే మనస్ఫూర్తిగా చేయవలెను. కటిలింగ స్నానములవలన అన్ని రోగములునుకుదురును. లూయీ కూనే చెప్పిన యీ స్నానములు చాలా ఉపయోగకారులగుచున్నవి. కూనే చెప్పిన చన్నీటి స్నానములును, అవిదాహి పథ్యమును చేసినందువలన పురాణ జ్వరములును, అజీర్ణము, ఊపిరితిత్తులకును, చిన్న ప్రేగులకును సంబంధించినట్టి క్షయ, ఉబ్బసము, మూర్ఛ, అపస్మారము, ఉన్మాదములును, చిన్న పిల్లలకు వచ్చు జ్వరములును నయమగుట నేను ప్రత్యక్షముగా చూచినాను. ఇంత వఱకును చన్నీటిస్నానముల వలన కలుగు ఉపయోగములను గూర్చి చెప్పాను, దీనితో తుల్యమైనది వర్ణవైద్యము. అమెరికా దేశస్థుడును, శాస్త్రజ్ఞుడును, తత్త్వవేత్త యగు డా. బ్యాబిట్ 'హ్యూమన్ కల్చర్ అండ్ క్యూర్' అను గ్రంథములో వర్ణము సూర్యకాంతితోనే గాక మానవునిలోని సునిశితశక్తులతో సహితము, రోగములు ఎట్లు కుదురునదీ చెప్పారు. ఈ ఉద్గ్రంథమునే సునిశితవైదము అను పేరుతో డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు తెనుగులో అనువదించి తెనుగువారికి మహోపకారమొనరించిరి. తెనుగు జాతి యీ ఉపకారమును ఎన్నడును మరవజాలదు. సంయుక్తరాష్ట్ర నివాసియగు జ్వాలాప్రసాద పండితుడు ముప్పది సంవత్సరముల క్రితమే వర్ణ వైద్యమును అమలులోనికి తెచ్చెను. వర్ణ చికిత్సా విధానము అను గ్రంథమును సహితము వ్రాసెను. వివిధ రోగములను ఈ చికిత్సావిధానము ఎట్లు కుదిర్చినదీ ఈ గ్రంథములో క్రోడీకరించిరి. ఆర్య ఋషులును, సూర్య నమస్కారములవలన ఎన్ని రోగములు ఎట్లు కుదురునదీ చాలా సంవత్సరముల క్రితమే చెప్పినారు. రోగనివారణకు మంచిగాలి ఎంత సాయపడునదీ మనం వేరుగా చెప్పనక్కరలేదు. శుభ్రమైనగాలితోనే క్షయరోగములను శానిటోరియంలలో కుదుర్చుచున్నారు. పరిశుద్ధమైన గాలివలన కలుగు ఉపయోగములను గూర్చి అమెరికా దేశస్థులగు డాక్టరు బెనడిక్టు లస్టు, హెన్రీలిండ్లహారున్నూ, జర్మనీ వాస్తవ్యులగు లూయీ కూనె, అడాల్ఫు జస్టు, ఫాదరు నీపులు ఇతః పూర్వమే చెప్పిరి.

పంచభూతములలో నొకటియగు అతిసూక్ష్మమగు ఆకాశ భూత

ములో రోగనివారణ శక్తి యెంత యేని గలదు.

మంత్రోచ్చారణ వలన చాలా రోగములు కుదురును. గాంధీ మహాత్ముడు రామనామ మహాత్మ్యమును రోగనివారణ శక్తినిగూర్చి పదే పదే చెప్పుచున్నాడు. 1046 సం. మార్చి 3 వ తేదీన హరిజన్ పత్రికలో గాంధీ మహాత్ముడు యిట్లు వ్రాసిరి - "మనస్ఫూర్తిగా చేసినరామనామ జపమువలన యెటువంటి మొండి రోగములు సహితము కుదురును. భగవంతునిలో సంపూర్ణమైన విశ్వాసము ఉండవలెను. గంగానదిలో స్నానమొనర్చి రామనామము జపించినందువలన కుష్ఠురోగము ఎట్లు నయమైనదీ తులసీదాసు చెప్పియున్నాడు."

పంచభూతములతోడి చికిత్సా ప్రక్రియలతో ఆహారమార్పును కూడా విధిస్తాము. గీత17వ అధ్యాయములో శ్రీకృష్ణుడు నిర్దేశించిన సాత్వికాహారమునే నియోగిస్తాం. ఉద్రేకముల కలుగజేయు పదార్థముల నన్నీ నిషేధిస్తాము. కాఫీ, టీ మొదలగు పానీయాలను విధిగా నిషేధిస్తాము. మాంసాహారమునకు స్వస్తిచెప్పవలెను. మానవుల జీర్ణ యంత్రములు మాంసాహారమును జీర్ణముచేయుటకు నియోగింపబడలేదని మందువలన, మానవులు మాంసాహారమును తినరాదని లూయీ కూనె తన "అభినవ వైద్యశాస్త్రము" లో చెప్పినారు. నియమిత జీవితము ఉన్నతా దర్శములును మన ప్రధాన లక్ష్యములుగా కనబడుచున్నవి. ప్రకృతివైద్యచికిత్సా ప్రక్రియ లన్నియు చవుకగాను, అందరకును అందుబాటులోను ఉండుటచేత విశేషమైన జనాభా కల్గి దారిద్ర్యముతో బాధ పడుచున్న భారతదేశమునకు ప్రకృతి వైద్యమే శరణ్యమగుచున్నది. అందువలననే గాంధీమహాత్ముడు పూనా నగరమునకు సమీపములో ఉర్లీకంచన్ గ్రామములో ప్రకృతివైద్య చికిత్సాలయమును స్థాపించి దానిని వృద్ధిలోనికి తెచ్చుటకును, పోషించుటకును, కొంత ధనమును ధర్మకర్తల అధీనము నందుంచినాడు. బొంబాయి ప్రభుత్వమంత్రివర్గములో పారిశ్రామిక మంత్రియగు గుల్ జరిలాల్ నందా సలహాప్రకారము యీ ధర్మకర్తలు జనసామాన్యమునకు అందుబాటులో ఉండగలందులకు, బొంబాయిలో, ఒక సెంటరును యేర్పాటు చేయబోతున్నారు. బీదజనులకు అందుబాటులో ఉండగలందులకు, ప్రకృతి వైద్య చికిత్సాలయమున్నూ, ఆహారవిషయిక పరిశోధనాలయమున్నూ, క్షయరోగులకు ప్రత్యేకశాఖయున్నూ, గ్రంథాలయమున్నూ, యోగాసనములతర్ఫీదు నిచ్చుటకు తగు వసతులున్నూ యేర్పాటు చేశారు. ప్రకృతివైద్య విధానములో గల అత్యంతమైన ఉపయోగమును గ్రహించినారు. కాబట్టే గాంధీ మహాత్ముడు తన మిగులు జీవిత శేషమును అందుకు వినియోగింప దలచినాడు. ప్రకృతివైద్యమును వ్యాప్తిచేయవలెనని కోరు మా మద్రాసు ప్రభుత్వము వారికి 'ఇండియన్ నాచురోపతిక్ అసోసియేషన్' వారు రెండు నివేదికలను సమర్పించి యున్నారు. మద్రాసు ప్రభుత్వ ఆరోగ్యశాఖా మంత్రియగు గౌరవనీయులు ఎ. బి. షెట్టిగారు యీసమావేశమునకు ప్రారంభించుటకు ఆమోదించారు. మద్రాసు రాష్ట్రములోని అన్ని జిల్లాలలోను ప్రకృతివైద్య చికిత్సాలయములను, ప్రాంతీయ భాషలలో నాలుగు ప్రకృతివైద్య కళాశాలలను, ప్రకృతివైద్యవిశారదులను, తయారు చేయుటకును యేర్పాటుచేసి ప్రకృతి వైద్య వ్యాప్తికిసహాయము చేయగలందులకు మద్రాసు ప్రభుత్వము వారిని కోరుచున్నాము.

సాక్షాత్కార విధానము

మహాత్మా గాంధీ

రాముని హృదయాధిపతిని గావించుకొనినవాని లక్షణ మెట్లుండును? ఈలక్షణమును మనము గుర్తించనిచో, రామనామము నెంతో అపార్థము గావించుకొను అపాయముకలదు. ఇప్పటికే రామనామమును గుఱించిన అపార్థము కొంతవఱకు ప్రచారము నందున్నది. అనేకమంది ఆటకాయ దృష్టితో జపమాలలను ద్రిప్పుచు, నొసట బొట్టును ధరించి, రామనామమునుడాంబికముగా ఉచ్ఛరించుచున్నారు, రామనామమును గుఱించి తరుచు నొక్కి-చెప్పుట, యిప్పటికే ప్రచారములో నున్న మోసమును ఎక్కువ చేయుట కాదా! యను ప్రశ్న నన్నడుగవచ్చును. ఇట్టి అపశకునముల వలన నేను వెనుకాడరాదు. ఈ కారణమువలన దానిని గుఱించి మాటలాడకుండుట అపాయకరము. హృదయ పూర్వకముగ చేయు అత్యధిక సాధనానుభవము వలన అంతర్వాణికి ప్రోద్బలము కలుగవలెను. సహజముగు అట్టిఅంతర్వాణి ప్రేరణలేనప్పుడు రాముని హృదయనాథునిగావించుకొని జీవించువాని లక్షణము లెట్లుండునో తెలుసుకొన ప్రయత్నించవలెను.

రామభక్తుడు గీతలో నిర్వచింపబడిన స్థితప్రజ్ఞుని వంటివాడని చెప్పవచ్చును ఇంకా కొంచెము లోతుకు దిగి యోచించుచో, నిజమగు భక్తుడు ప్రకృతిలోనున్న పంచభూతములను సమగ్రముగ అనుసరించునని తెలియవచ్చును. అట్లు వాటిని అనుసరించుచో, ఆయనకు జబ్బుచేయదు. ఒకవేళ జబ్బుచేసినను పంచభూతముల సాయముతోనే దానిని నివారించుకొనును. ఏదోవిధముగా శరీరమును బాగుచేసుకొనవలసిన అవసరము శరీరధారియగు ఆత్మకు లేదు. తాను. శరీమేనను నమ్మకముగల వ్యక్తి రోగనివారణ నిమిత్తమై యెంత దూరమయినను పోవును. శరీరములో నున్నను, శరీరముకంటె ఆత్మ వేరనియును, శరీరము నశించినను ఆత్మ శాశ్వతమను అనుభవము గలవాడు. పంచభూతములు తనరోగమును నివారింపజాలకున్నను, చీకాకు పడడు — విలపించడు. విలపించుటకుబదులు మృత్యువుకు స్నేహితునివలె స్వాగతమిచ్చును. వైద్యసాయము నపేక్షింపక, తానే స్వయముగ చికిత్సగావించుకొనును. ఆయన ఆత్మదృష్టిగలిగి, సర్వావస్థలలోను శరీరస్థుడగు ఆత్మయందు అత్యంత శ్రద్ధాళువై యుండును.

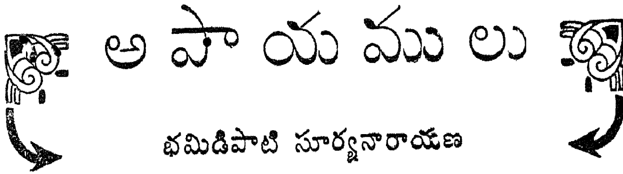
అట్టిపురుషుడు, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు విడుచునపుడు కూడా భగవన్నామమునే జపించుచుండును. శరీరము నిద్రించుచున్నను, హృదయస్థుడగు రాముడు మాత్రము జాగ్రతలోనే యుండును. ఆయన అనుష్ఠించు ప్రతికార్యము నందును రాముడు తోడైయుండును. అట్టిభక్తునకు రాముని పవిత్ర సాంగత్య భంగమే మృత్యువు.

రాముని నెల్లప్పుడును హృదయస్థుని గావించుకొనుటకు, పంచభూతములు తనకు ప్రసాదించు వరములను అతడు గైకొనును అనగా, బహుసులభమార్గము నవలంబించి, భూమి, నీరు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశము అను పంచభూతముల నుండి పొందవలసిన ఉపకారమును పొందును. ఇది రామనామ మహిమను పెంచలేదు. రామ నామానుభవమును బొందుట కిది ఒక సాధన విధానము మాత్రము. నిజానికి రామనామమున కితరసాయమేమీ అవసరములేదు. రామనామమునందు విశ్వాసమున్నదనుట, వైద్యుల కొఱకు పాకులాడుట — యీ రెండూ విరుద్ధ కార్యములు.

మతగ్రంథములయందెక్కువ పరిచయముగల మిత్రుడొకడు, రామనామమును గుఱించి నేను తెల్పి

(312 పేజీ చూడుడు)

మద్యపాన మత్తుపదార్థసేవ - అపాయములు



భమిడిపాటి సూర్యనారాయణ

మహమ్మదీయ ప్రభుత్వములో

షైరాజి పట్టణ సారాయములు మహమ్మదుగారి శాసనములకన్న మిన్నగ నెన్నబడుచుండును — గిబ్బను.

హిందూస్థానమును శ్రీహర్ష చక్రవర్తి పరిపాలించు కాలమున మహమ్మదు పవిత్ర అరేబియా దేశమున దాదాపు పూర్ణాధికారము సంపాదించెను. గ్రనడా యొక్క దెసను, ఇండియాయను ఇతర ప్రాగ్దేశము లింకొక దెసను, నుండు ప్రదేశమున నిస్లాంమత విజయధ్వజము, నిటీవల వహింపఁజేసి, శ్రద్ధ, ధైర్యముచురుకుదనము మొదలగు సుగుణగణముచే తన శిష్యకోటి నెల్ల నింపెను.

ఇస్లాంమతము హిందూదేశ రంగమున ప్రదర్శించిన కార్యక్రమము నీదేశ విశాలభాగమున మహమ్మదీయ ప్రభుత్వ స్థాపనవలన దానికి గలిగిన ప్రాముఖ్యతయును, మద్యపానవిషయమున నీయమ్మత పురుషుఁడు చేసిన బోధనలను మనము పరిశీలింప నవసరము కలిగించుచున్నది.

మయికమునుగూర్చి పానీయముల యభ్యాసమున కతితీవ్ర శిక్షల నిస్లాంమతము విధించుచున్నదని జను లనుకొనుచున్నారు. కేవల మహమ్మదీ యాభిప్రాయమును దెలుపవలసివచ్చినచో నీయుద్దేశము సమంజసముగ నున్నది. ఏలయన, మహమ్మదీయులుమత్తుద్రవ్యముల దోషముగ నెంచుటయందును, ఆ వ్యసనము గలవారిని పాపులని దూరుట యందును, నెన్నఁడును వెనుదీయలేదు. కాని దీనికిఖురానుయం దేవిధమయిన బలమును ప్రమాణమును గనరాదు. ఖురానను మహమ్మదీయ వేదమున రెండుచోట్ల మాత్రము త్రాగుడు ప్రశంస కలిగినది. కాని దాని వాడుక నాపుటకు చాలినంతగాని మద్యపాయికి భయము కలుగునంతటిగాని, నిషేధము దెలుపఁబడలేదు. మొదటి దానియందు త్రాగుడువలన లాభము, పాపము కూడ కలవనియును కాని వానిలో లాభముకంటె పాప మెక్కుడని తెలుపఁబడెను. రెండవదానియం దాస్తికులకు సారాయి, జూదము, విగ్రహారాధనము వర్జించుఁడని బోధింపఁబడి యున్నది. ఏలయన నివి సయితానుయొక్క వ్యాపారములయి, హేయములయి భక్తులకు భగవంతునియెడలను,తత్ప్రార్థనలయందునువిముఖతగూర్చును. ఖురానుయందు మత్తు ద్రవ్యములు విశేషముగ నిందింపఁబడకుండుటకు కారణము ప్రాయశః అరబ్బులలో త్రాగుడు విశేష వ్యాప్తి జెందియుండకుండుటయు, తత్కారణమున నమిత మద్యపానమువలన గలుగు దుఃఖము, సిగ్గు మొదలగునవి తరుచు లేకుండుటయునునై యుండును. మహమ్మదుగారు పారసీకుడయియుండు నెడల మద్యమును అల్లా మిగుల కఠినముగ నిషేధించియుండును. కాని యీవిషయమున నారబ్బులకు విశేషవిధుల కవసరము లేదు. పవిత్రకయొక్క బ్రహ్మచర్యము, అవ్యాజస్వభావము, మహమ్మదీయులకు త్రాగుడుయందు ద్వేషము నుత్పాదించినవి. నిరాడంబరులయినయారబ్బులు,తమ్మతోత్సాహపూరితులుగ జేసిన నవీనమతోద్రేకమునకు వశవర్తులయి యమిత మూల్య సంపాద్యములును నసవసరములగు నభ్యాసముల నసహ్యించు కొనకుండజాలకుండిరి. వారికిపారశీకులమద్యపానలోలత, విగ్రహారాధనమువలె నసహ్యజనకముగ నుండి తీరెను వా నిరాడంబరాభ్యాసములును, కఠిన క్రమశిక్షయును నారెండు జాత

లకు గల వ్యత్యాసమును వెల్లడించుచున్నవి. వారి మతదీక్ష యేవిధమయిన లోపములకు తావీయదు. మహమ్మదీయ లిక్కాలమున మద్యపానము పాపమని యెంచుట కవసరమగు మనోస్థైర్యమునకు పునాది యీ సమయమున వేయఁబడినది.

క్రమముగ వారి యవ్యాజజీవితములు మారి, యిటీవల కాలీఫటురాజ్యముల యతివ్యయ శీలాభ్యాసములలోనికి మారినపుడు మత్తుపదార్థములవాడుక యామోదింపఁబడుట యేగాక, కొందరు కాలిపులు తమ మద్యపానాసక్తిని వెల్లడిచేయుచు జంకొంకింతయును లేక నిర్భయముగ నత్యధిక మద్యపాన లోలురగుచుండెడివారు. కాని, వీరియాదర్శము పూర్వసంచితముగ పోషింపఁబడిన యరబ్బీల విముఖతను మార్పు చేయఁజాలకుండెను. ముసల్మాను లెప్పుడును త్రాగుడును ఇస్లాంమతమున కవమానకరమనియు భగవదాజ్ఞకు దూరమనియు నెంచెదువారు. హిందూదేశము నేలిన మొదటి మహమ్మదీయ రాజులు ప్రజలపయి నెట్టిప్రభావము కలిగియుండిరో తెలుపుట కష్టముగనుండును. మొగలాయీ ప్రభుత్వస్థాపనకు ముందు హిందూదేశచరిత్ర మన్నదమ్ముల పోరాటములతోడను,యుద్ధములుచేయుట జయాపజయముల గాంచుటతోడను, క్షణ భంగురములగు రాజ్యస్థాపనముతోడను, దండయాత్రలు, విజయములు, రాజద్రోహములు, మోసములు, క్రౌర్యములు మొదలగు వానితోడను నిండియుండెను. తత్కారణమున ప్రజల సాంఘిక నైతికాభి వృద్ధులుగాని క్షయములుగాని కనుగొనునవకాశము చిక్కకుండెను.ఆవిషయమయిన జ్ఞానము లేకుండుటచే మనమెట్టి నిర్ధారణ చేయుటగాని, సాహసముగ నుండును. అల్లాయుద్దీను ఖిల్జీ బాల్యమున తాను గావించిన దుష్కార్యాచరణములకును, నిరంకుశత్వమున కును, క్రూరత్వమునకును మిగుల పశ్చాత్తాపమును బొంది, తన జీవితవిధులను మార్చుకొని, దురభ్యాసములనుగూడ విడిచిపెట్టెనని తెలియబడుచున్నది. అతఁడు సారాయము నమితముగ త్రాగుచుండెను. పశ్చాత్తాపముచేతనో, బలహీనుఁడగుచుండుట కతననో యతఁడు త్రాగుడు మానివేయుటయేగాక యితర నిరంకుశ ప్రజాపాలకులవలె తానుగూడ సారాయిని మత్తుద్రవ్యములను సేవించుటయు, విక్రయించుటయును కూడ కూడదని శాసించెను. తన భోజనశాలయం దుండెడి పింగాణిగిన్నెలు, కాచపాత్రలు మున్నగువాని నన్నిటిని పగలగొట్టుటవలన నతఁడు మార్గదర్శి యయ్యెననుట సత్యము. అంతఃపురమునందలి మద్యపూర్ణ ఘటములను,పీపాలును, బూడాపూను ద్వారముకడ వెలిపించగ నందలి మద్యముచే నచటి మట్టి తడిసి వర్షకాలము నందువలె బురద యయ్యెనని యొక చరిత్రకారుఁడు విచిత్రముగ వర్ణించి యుండెను ఈద్వారమునకావల పెద్దగోతులు త్రవ్వఁబడి యుండెను. వానిలో త్రాగుబోతులను పడద్రొబ్బికఠిన శిక్షల విధించుచుండెను ఆశిక్షా కాఠిన్యమువలన ననేకులు మృతినొందిరి గోతుల భయముచే ననేకులు త్రాగుట మానిరి.

త్రాగుడు దురభ్యాసము లేని మనుజుఁ డొక్కఁ డొక్కనికి పదిమంది త్రాగుబోతు లుందురు. మంచివాఁ డనియు, పుణ్యపురుషుఁ డనియు, నన్ని చరిత్రములలోను శ్లాఘింపఁబడు ఫిరోజిషా చక్రవర్తి కూడ మద్యపాన వ్యసనలోలుఁడయియుండెను. 'చక్రవర్తి గారి యాచరణము, తదాస్థానోద్యోగులకు మార్గదర్శిక మయ్యెను. కాని యీ చెడు గంతకు మీరి వ్యాపించలేదని మనము విశ్వసింపవచ్చును ఏలయన నేరాజు పరిపాలనముగాని ప్రజల యభ్యాసములమార్చి చెరుపునంతటి వ్యాప్తిగాంచుటకు చాలినంత దీర్ఘకాలముండలేదు. ఇంతియగాక బౌద్ధచక్రవర్తుల ప్రభావములును, మద్యపాన నిరసనా సంప్రదాయములును, ప్రజలను సులభముగ చెరుపుటకు వీలులేనంత బలవత్తరముగ కాపాడుచుండెను.

ఇస్లాం మత వ్యాప్తియును, తర్వాతి

పాలనా ప్రతిష్ఠాపనము లను, ఏవిధమునను మద్యపాన విముఖతను ప్రోత్సహించలేదు. ఇస్లాము మత్తారంభమందు, దాని యసిధారా ప్రతములను నియమములచే జనించి, బాగ్దాదు పట్టణమునందభివృద్ధి గాంచిన యమిత వ్యయయుక్త భోగాభ్యాసములు, మహమ్మదీయ పరిపాలకుఁడు లేక యధికారియున్న ప్రపంచమందలి యన్ని దేశములకును వ్యాపించి యున్నది. ఇంతేగాక పార్వతీక ప్రదేశముల యందలి బలవంతులగు భూకాంతులు వారి పూర్వులయిన లార్యులవలెగాక హిందూ దేశపు శీతోష్ణ స్థితుల మూలమున దుర్బలులైరి. శీతోష్ణస్థితుల ప్రభావమున నంతకంటె దుర్బలులుగాకుండుటకు గత మేమన శత్రువులు నిజ భుజా బలముచే నెదుర్కొన వలసిన యగత్యముండుటయె యైయున్నది. వీరు వ్యసనాసక్తులయిన యెడల, జాగ్రతవలన గాని, సోమరితనముచే గాని, నేర్పులేకుండుటచే గాని, తమ రాజ్యములు గోల్పోయి యుందురు శతృభయము వారి జీవిత కార్యముల నడుపుచుండెను. అదియె దుర్బలులయి చెడిపోవుట తటస్థించకుండ వారిని కాపాడెను. ఈభయము తొలగగనే యమిత పానాసక్తి మొదలగు దుర్వ్యసనము లలవడకుండ చేయు నడంకికూడ తొలఁగి పోయెను. గట్టు తెగిపోయిన ప్రవాహమునిరాఘాటముగ ప్రవహించెడు తీరున వారు పానాది దుర్వ్యసనాసక్తులయిరి. శక్తియుక్తులతో గూడిన దీర్ఘ పరిపాలనసే యక్బరు చక్రవర్తి తన రాజ్యమున కిడిన స్థిరత కతమున తత్పుత్రుడగు జహంగీరు బాదుషా రాజ్యాంగ నిర్వహణ కష్టమించుకేం లేక కేవల దుర్వ్యసనాసక్తుఁడై, త్రాగుబోతులలో నగ్రగణ్యుడుగ నిర్వివాదముగ పరిగణింపఁబడెను. ఆయన తరువాత వచ్చిన బాదుషాలుకూడ త్రాగుబోతులు కారని నుడువ వీలులేదు. ఔరంగజేబు సార్వభౌముఁడు మాత్ర మిందుకు వ్యత్యయముగ నెంచబడెను, కాని, యతని సురాపానరహిత జీవనము వలని ప్రజలకు కలిగెడు ప్రయోజనము లాతని క్రౌర్య కాఠిన్యములనెడు తిరుగటి రాల నడుమ నొక్కఁబడి యంతరించినవి. ఆయన కావింప వీలయిన స్వల్ప లాభములయినను నిరంకుశత్వ మూర్ఖత్వములవలన చేయబడి యుండలేదు. ఔరంగజేబు యనంతరమున పాలించిన మొగలాయిలలో చక్రవర్తులు జహంగీరు బాదుషాచే త్రొక్కిన మార్గముననే పోవుచు, త్రాగుడుతో గూడిన విందులను గావించు చుండెడివారు. వారి యాచారమును గాంచి వారి యాస్థాన ప్రముఖులును, తత్సంబంధులును గూడ మద్యపాన వ్యసనమునకు బాల్పడిరి. మొగలాయీలకు పూర్వపు మహమ్మదీయ ప్రభుత్వ కాలమున ప్రజల సాంఘిక నైతి కాభ్యాసములనుగూర్చి యీ కాలపు నిదర్శనము లరుదయినను, వారకాలమున పానాసక్తులుగ నుండిరో, పూర్వమువలె మద్యపాన విముఖులుగ నుండిరో, తమ పరిపాలకుల యొక్కగాని, బాగ్దాదు మొదలగు ప్రదేశముల యందలి ఖలీఫుల యొక్కగాని, యాచరణ ప్రభావమునకులోనయిరో, కాకుండిరో యను విషయమునుగూర్చి మనము చెప్పజాలమని యూహింపరాను. మహమ్మదీయ ప్రభుత్వ కాలమున సురాపాన లోలురగు పరిపాలకుల యొక్కయు, తదాస్థాన ప్రముఖుల యొక్కయు, నాచరణముచే మద్యపానాభ్యాస మడుగంటుటకు మారు పెంపొందినదని యూహించుటకు, జాలిన నన్ని ప్రమాణములుగలవు కాలిపాల యాచరణమూలమున మతద్వేషము చాలవఱకు శాంతించినది. ఈరెండు కారణములు బుద్ధదేవుడు బోధించినట్టియు, నాతని తరువాత వచ్చిన రాజు లవలంబించి భక్తి శ్రద్ధలతో, ప్రజా సామాన్యమున వ్యాప్తి గావించి రక్షించినట్టియు, జీవితక్రమమును తుదకు వ్యతిరేకించినవి. అత్యల్ప జ్ఞానముతో సత్యమును స్థాపించుట కష్టము. కాని, మహమ్మదీయదండయాత్రికుముందు భారతీయులు భంగుత్రాగుట నెఱుఁగమిచే పైనిదెలిపిన యూహాలు సరియైన

వని తోచెడిని. ఈ భంగు పారసీక పానీయము. సింధుదేశమును జయించిన మహమ్మదీయ ప్రభువు లీదేశమున నీయలవాటును నెలకొల్పిరి. సింధుదేశమున నేటికిని ఈ దేశపు ఇతర భాగములకంటె నధికముగ నీపానీయము వాడుకలోనున్నది. జర్మనీదేశపు సంఘశాస్త్ర కోవిదులలో సమర్థుడగు క్రైయిమ్మను మహానీయుడు టావరు నీయరు ప్రభుని కాలమున పారసీకమున మూలికలతోడను, గంజాయిగింజలతోను, సిద్ధము చేయబడిన బెంగాను పానీయమును మకిలిగ వాడుచుండిరని వ్రాసియుండెను. ఈ పానీయమే యిచ్చటి భంగని స్పష్టమగుచున్నది. అంతియగాక మహమ్మదీయ ప్రభావ మెచట ప్రబలముగ చిరకాలముండి యుండెనో యచ్చట భంగుత్రాగు అభ్యాసము బలవత్తరమగుచుండెననుట నిర్వివాదాంశము.

త్రాగుడు విషయమయి యోచించినమహమ్మదీయ పరిపాలనమున నది నిరసింపబడుటకుబదు లభివృద్ధిగాంచెనని చెప్ప నొప్పును. కాని యీ దుర్వ్యసనము వలన గలిగిన హానిని శోధించు నపుడు, నది కేవలము ధనికులకే వ్యాపించియుండెననియు, రాజుల యాచరణానుసరణమగుట స్వాభావికముగ నుండెననియు, ప్రజాసామాన్యమున వ్యసన మత్యల్పమగుటను, పరిగణింప బడకుండెననియు బెర్నియరు, టావర్నియరు, మొదలగు కుశాగ్రబుద్ధుల కగోచరముగ నుండెననియు మనము చెప్పకతప్పదు.

కాపాడే గోడలు

మహాత్మా గాంధీ

బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుటకు యెట్టి గోడలు కట్టవలయునో (యెట్టిసాధన అవసరమో) మన అంతర్వాణిని అడుగుదుముగాక దానికి చెప్పదగినజవాబు స్పష్టముగానే కనుపట్టుచున్నది. బ్రహ్మచర్యమునకు యిట్టిగోడలు అక్కర లేదు అట్లనుట చాలసులభమే అది చెవికి యింపుగాగూడ నుండును కాని దీని అంతరార్థమును గ్రహించుటకష్టము. ఆప్రకారము నడుచుట మరింత కష్టము.

సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యమును లభించిన వానికి యిట్టిగోడలతో అవసరమే లేదు కాని చిన్నమామిడి మొక్కకు గట్టిఅలవ యెట్లు అవసరమో, బ్రహ్మచర్యసాధనచేయు వానికి అట్టిగోడలు అవసరమే, సందేహము లేదు. తల్లిఒడిలోనుండి బిడ్డ ఉయ్యాలలోనికిని, అటనుండి త్రోపుడు బండిలోనికిని పోవును. ఇతరుల తోడు లేకుండా నడువగలిగేటంతవరకు యీసాయము అవసరము. అవసరము లేనపుడుగూడ యిట్టిసాయముపై ఆధారపడుట తప్పక హానికరము.

పాలించవలసిన ౧౧ నియమములలో బహ్మచర్య మొక్కటి. కాన, తక్కిన ౧౦ నియమములు దీనికి సహాయభూతములగు నని గ్రహించవలెను. కాపలాచేయు గోడలకును యీ నియమములకును భేదమేమిటంటే—గోడలు తాత్కాలికములై నశించును. ఈ నియమములు సుస్థిరములై వెలయును. బ్రహ్మచర్యములోని అంతర్భాగములై అలరును.

బ్రహ్మచర్యమనునది మానసికావస్థ. మానవుని బాహ్యప్రవర్తన ఆతని ఆంతరంగికస్థితికి నిదర్శనమై, ఋజువై యున్నది. ఎవడు కామేచ్ఛను కాల్చివేయునో, వాడు యెన్నడు యేరూపమున దానికి వశముగాడు. అట్టిదోషము చేయనొల్లడు. ఎంత సౌందర్యవతియైనను యీ కామేచ్ఛలేనివాని హృదయమును కలంచలేదు. ఆకర్షించలేదు. ఈ సూత్రమే స్త్రీలకును వర్తించును. కాని యెవరుయీ కామమును జయించలేదో, అట్టివారు సోదరిని లేక కూతురుని, సోదరుని లేక కుమారుని వైపుకూడ కన్నెత్తిచూడరాదు. నే నీసలహా అనేకమందికి యిచ్చితిని. వారు దానివలన మేలుపొందిరి.

దక్షిణాఫ్రికాలోనుండగా స్త్రీల దర్శన స్పర్శనములవల్ల నాకు కామేచ్ఛకలుగలేదు. కాని భారత దేశం వచ్చినపిమ్మట, మొదటి రోజులలో పూర్వపువాసనల వలన కలతగలుచుండెను. దానిని అణచుటకు గట్టిగా పోరాడు చుంటిని. మానవునికి అనర్హమగు యేదోఒక విధమగు చెప్పరాని భయం అప్పుడప్పుడు కలుగు చుండును. దానినణచుటకును శ్రద్ధగా పోరుసల్పవలెను.

నేను పుట్టువుచేత పిరికివాడను. చీకటిలో పరుండుటకు బెదురు చుండెడివాడను. ఒంటరిగా ఒక గదిలో పరుండుట సాహసవంత మయిన కార్యము అనుకొనే వాడను. ఇప్పుడాపిరికితనముపోయి నదనినమ్మెదను. కాని దట్టమయిన అడవిలో, కటిక చీకటిరాత్రి దోవ తప్పి ఒంటరిగా భ్రమ్మరుచు, దేవుడు నావద్ద యెల్లప్పుడు ఉన్నా డని మరచినప్పుడు నాస్థితి యేమ గునో చెప్పజాలను. చిన్నప్పటి ఆభయము పూర్తిగా పోనిచో కామేచ్ఛనుచంపుటకన్న, అడవిలో ఒంటరిగా నిర్భయముగా తిరుగుట నిశ్చయముగా మరింత కష్టమే.

బ్రహ్మచర్య సాధనచేయువానికి మన దేశంలో కొన్ని నియమము లు యేర్పరుబడినవి. స్త్రీలు పశు వులు, నపుంశకులు వుండుచోట అతను నివసించరాదు. ఒంటరిగా ఒకే స్త్రీకి బోధించరాదు. ఒక బృందములోనున్న స్త్రీకికూడ బోధించరాదు. ఒకేపీఠముపై ఆడవారితో కలసికూర్చుండరాదు. ఆయన పాలు, పెరుగు, నెయ్యి గాని, ఏయితర చమురుపదార్థ ములుగాని తీసికొనరాదు. తలంట్లు గాని, నూనెతో ఒళ్ళు మర్దన చేయుటగాని, బ్రహ్మచారికతగవు. దక్షిణాఫ్రికాలో నుండగా నేను వీటిని గూర్చి చదివితిని. ఈ నిషే ధములగూర్చి యెన్నడును తెలి యనట్టియు, ఇవి అవసరమని యెన్నడుభావించనట్టియు కొందరు స్త్రీ పురుషులు బ్రహ్మచర్యము ఆచరించుట నేనెరుగుదును. నేను వీనిని యెన్నడును పాటించలేదు. అందువలన నాకేమియు లోటు రాలేదు. పాలు, నెయ్యి, యితర పశుసంబంధమగు పదార్థముల నేను వదలితిని. కాని వేరుకారణ ములచేత వాటిని వదలితిని. అయి నను యిచటికివచ్చిన పిమ్మట రెండు మూడేండ్లలో ఆ నియమ మును పాలించలేకపోతిని. కాని నేడైనను ఆపాలకు, నేతికి బదు లుగా వాడదగిన శ్రేష్ఠమయిన శాక ఆహార పదార్థములు దొరి కితే నేను సంతోషముగా పశు సంబంధమైన వస్తువులన్నిటిని వద లెదను. కాని అది వేరుకథ.

సంపూర్ణ బ్రహ్మచారికి యెన్న డును వీర్యనష్టము కలుగదు సరి గదా ప్రతిదినము ఆతను దానిని వృద్ధిచేసుకొనగలిగి యుండును. దానిని భద్రపరచుకొనును. అతను యెన్నడును మాంద్యమును బొం దడు. మామూలు ముసలితనము అతనికిరాదు. నిజమయినసాధకునికి గూడ పైచెప్పిన బాహ్యనిగ్ర హములు అక్కరలేదని యేనాభా వము. బాహ్యనిర్బంధమువలన సంపాదించవలసిన సద్గుణము కాదది. అవసరమైనపుడు స్త్రీని తాకక పరుగెత్తిపోవువాడు, బ్రహ్మచర్యముయొక్క పూర్తి అర్థమును గ్రహించలేడు. నే నిపుడు వ్రాసినదానిని బట్టి నిజ మైన నిగ్రహము లేని జీవితమును నేను ప్రోత్సాహపరచు చున్నా నని పాఠకుడు ఒక నిమిషమైనను ఊహించరాదు. త్రికరణశుద్ధిగా చేసే ప్రయత్నములో, కపటము నకు తావులేదు. ఇంద్రియ లోలత్వము, కాపట్యము — యీ రెండు పాపములు. వాటిని పో ద్రోలవలెను. నిజమైన బ్రహ్మచారి మాయనిర్బంధములను చూచి అసహ్యపడును. తన శక్తి సామర్థ్య ములను బట్టి తనకు తగిన కట్టు దిట్టములను తానే చేసుకొనును. అనవసరమని తోచినపుడు, వాటిని విడచిపెట్టును.

ఇందు ప్రధానమయిన సంగతులు యేమనగా— బ్రహ్మచర్యము యొక్క నిజమైన అర్థమును, దాని ప్రభావమును తెలిసికొనుట- నిరు పమానమగు ఆ సద్గుణమును అల వరచుకొనుట ఇవియే ముఖ్యము. నిజమయిన దేశసేవకు ఈ బ్రహ్మ చర్యము అవశ్యకమని నేను భావించు చున్నాను.

పవిత్ర స్వభావము

వైద్య శ్రీ ప్రకాశచంద్ర శతపథి

ప్రకృతిలో ప్రతి జీవీ ఆహారం పైనే ఆధారపడియుంది. ఆ ఆహారం వలననే శరీరకాంతీ, మధురమైన కంఠస్వరం, సౌఖ్యప్రదమైన జీవితం, సౌఖ్యం, ప్రతిభ, జ్ఞాపకశక్తి, శరీర పుష్టి, ఇంద్రియపుష్టి, కలుగుచున్నవి. ఇహాలోకార్థం యే కర్మ చేద్దామన్నా, మోక్షం గూర్చి తపస్సు చేయాలన్నా గూడా ఆహారం స్వీకరించాలి. ఆహారం లేకపోతే శరీరమే లేదు. అయితే యిన్ని శక్తులూ, యిన్ని గుణాలు, ఏ ఆహారం వలన కలుగుతున్నాయో వీటన్నిటికి వ్యతిరేకమైన అవగుణాలు కూడా ఆ ఆహారంలోనే వున్నాయి. అది తెలుసుకొనక పోవుటచేతనే మానవుడింతగా పతనంచెందాడు. ఆకలిబాపుటకే ఆహారం స్వీకరించాలి అన్న భావానికి దాసులైనారు ప్రజలు. ఇందువలన ఆకలి బాపుటనే ప్రధానంగా నెంచి అందుకు అన్ని పదార్థాలు ఆకలి తీరేదాకా తినడం-ఇదే మన ధర్మమైపోయినది. ఈ ధర్మమే మన పతనానికి దారితీసిందికూడాను.

దినదినం క్షీణించే శరీరానికి పుష్టినిచ్చే నిమిత్తమే ఆహారం స్వీకరించమని శాస్త్రం తెల్పింది. అలా స్వీకరించే ఆహారం మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ కొత్తగా యేరోగాన్నీ లేకుండా ఉంచాలి. ఈభావాన్నే చరకుడిలా తెల్పారు. "తచ్చ నిత్యం ప్రయుఞ్జీతస్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే, అజాతానాంవికారాణా మనుత్పత్తికరం చయత్" ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఆహారమే స్వీకరించమని చెప్పబడినపుడు ఆరోగ్యమంటె యే విధమైన శరీర బాధ కలిగియుండకపోవుటయేయని అర్థము గ్రహిస్తారు చాలామంది. ఆరోగ్యమంటే జ్వరము తలనొప్పి, మున్నగు బాహ్య శరీరబాధలు లేకుండుటయేనని అర్థము చేసికొని, అట్టిబాధలు కలిగించని ఆహారాన్నే స్వీకరించవలసినదిగా పేర్కొంటారు పాశ్చాత్యులు. అందు కనుగుణ్యమైన పదార్థాల్నే ఆరోగ్యాభివృద్ధికిగాను గైకొనమంటారు పాశ్చాత్యశాస్త్రజ్ఞులు. ఆరోగ్యము బాహ్యాడంబరమే గాదంటారు భారతీయ ఋషిపుంగవులు. ఆరోగ్యమంటే నేమిటో తెల్పుచూ సుశ్రుతుడేమన్నాడో పరికిద్దాము, "సమదోషః సమాగ్నిశ్చ సమధాతుమల క్రియః ప్రసన్నాత్మేంద్రియ మనస్స్వస్థ ఇత్యభిధీయతే" యని సుశ్రుతుడు దోషములు ధాతువులు, మలములు, అగ్నిత్రయము ఇవన్ని, సమస్థితిలోనుండుటయే (ఆరోగ్యము)గాక మనస్సు, ఆత్మ, ఇంద్రియములు కూడా నిర్మలముగా కల్మషరహితముగా ఉండాలన్నాడు. అప్పుడేగాని ఆరోగ్యము అనబడదన్నాడు.

దీనివలన తెలిసినదేమంటే మనము గైకొనిన ఆహారము శరీర బాధల్ని కలిగించునదిగనే గాక, మనస్సు, ఆత్మ, ఇంద్రియాల్ని కూడ నిర్మలముగా నుంచునదిగా నుండాలి. అదియే నిక్కమైన ఆరోగ్యకరాహారము. ఏ ఆహారముగాని మనస్సును వికలం చేయకూడదు. ఉదాహరణకు మద్యముంది. అది సేవించిన వెంటనే మనస్సు వైకల్యము చెందుతుంది. తద్ద్వారా అనేక అఘాయిత్యాలకు దారి తీస్తుంది ఇంద్రియము లున్నవంటే- కొన్ని పదార్థాల సేవన గంజాయి, నల్లమందు మున్నగునవి యింద్రియముల వైకల్యము నందించి పీడనకు దారితీయును. కావున మనస్సు, ఆత్మ, ఇంద్రియాలుకూడా నిర్మలంగానుండాలి. వాటిని ఉంచగల్గు ఆహారములే ఆరోగ్యకరమైనవి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రప్రకారం శరీర దోషములైన వాత పిత్త శ్లేష్మాలలా రోగ కారణభూతములో మనో దోషములైన రజస్తమో గుణాలు కూడా అట్టివిధముగనే రోగకారణభూతాలు. శారీరక

దోషాలు బాహ్య బాధాజనిత వ్యాధుల్ని పెంపొందిస్తే మనోదోషాలైన రజస్తమోగుణాలు శారీరకమైన ఉన్మాద, మూర్ఛాది రోగములను కలుగచేయుటయేగాక; వాటివలన దేశము అవినీతి కార్యాలకు, అకృత్యాలకు, అఘాయిత్యాలకు, ద్రోహచింతకు, అరిషడ్వర్గాలకు దాసుల్ని చేసి లోకశాంతికి భంగకరముగ మానవుడిని తయారుచేస్తాయి. ఈ దుర్లక్షణములుకూడా వ్యాధులుగనే పేర్కొనబడును.

కావున లోకశాంతికి, అందుకు మూలమైన పవిత్ర స్వభావమునకు, విశుద్ధాహార సేవనము అత్యవసరమైనది. మనము గైకొను ఆహారము శారీరకదోషాల్నే గాక మనోదోషములైన త్రిగుణాలను కూడా వైకృతి నందించనదిగా నుండాలి. అదే విశుద్ధాహారము. అట్టి విశుద్ధాహారమువలననే స్వభావము పవిత్రమగును. పవిత్రమగు స్వభావమువలన జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందును. జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందుటవలన సమస్తబంధములు విడిపోయినవాడగును. అందువలన మోక్షమును చూరగొనును.

ఆహారశుద్ధౌ సత్వశుద్ధిః, సత్వశుద్ధౌ ధ్రువస్మృతిః, స్మృతిలభ్యౌ సర్వగ్రంథినాం విప్రమోక్షః,
(యోగశాస్త్రం)

నేడు మానవత్వము నశించి ద్వేషక్రోధములు పెరిగి, సంగ్రామరంగంగా మారిన పాశ్చాత్య దేశములలో శాంతినికాపాడి ప్రజల శాంతికాములుగా సత్యస్థాపకులుగా, సౌభ్రాతృత్వ దోహదకులుగా మార్చి రాక్షసత్వమును, కలహప్రియత్వమును బాపవలెనన్న, శాంతిసమావేశములవలన చేకూరదు. తెచ్చుకున్న వ్యాగ్రూప హృదయ పరివర్తనవలన సిద్ధించదు.

నిక్కమైన శాంతి ప్రపంచమున స్థాపితము గావలయునన్న ప్రతిదేశములోనూ ముఖ్యముగా పాశ్చాత్యదేశములలో రాజస తామసాహారముల నిషేధించి సాత్వికాహారము నమలుపర్చుటయే శరణ్యము. లోకమున మధు మత్స్య మాంసాదుల నెంత వేగిరముగ బహిష్కరించిన అంత మేలు. ఈ ఆహార విషయిక ప్రబోధము జరిపి, అమలుపర్చనినాడు మన మెన్ని శాంతిసమావేశములుజరిపిననూ వ్యర్థకమేయగును. మన మెన్ని శాంతిప్రయత్నములు జరిపిననూ నిరర్థకమేయగును.

విశుద్ధాహార పదార్థములు:
అరటి, ద్రాక్ష, నారింజ, బత్తాయి, రేగు, సీమరేగు, నిమ్మ, దానిమ్మ, ఖర్జూర, జామ, మామిడి, మున్నగు పండ్లు, కందమూలములు, పాలు, నెయ్యి, వెన్న, తేనె, అల్లము, శొంఠి, పంచదార, దంపుడు బియ్యం, దోసకాయ, దొండకాయ, బీరకాయ, కాకరకాయ, చెరకు, పెసలు, మినుములు, రాగులు, జొన్నలు, టొమాటోలు, సీతాఫలం పండ్లు, తినవలసినవి.

అశుద్ధాహారములు: మద్యములు, మత్స్యములు, మాంసము, ఉప్పు, కారపు కూరలు, మిరపకాయ, పుల్లగానుండు వస్తువులు, వేయించిన కూరలు, పచ్చళ్లు, నూనెలు, చింతపండు, ఆవాలు, సువాసన వస్తువులు ఉల్లిపాయ, ఇంగువ, పాసిపోయిన వస్తువులు, పక్వముగానివి, తీక్ష్ణద్రవ్యములు - తినగూడనివి.

పాశ్చాత్య వైద్యము - ఇతర వైద్యములు

౨౮-౬-౧౯౪౭ తేదీగల ఇండియన్ ఎక్సుప్రెస్ పత్రికలో ప్రకటితమై యున్న డాక్టర్ రాజన్ గారి యుపన్యాసము ఎవరికిని ఆశ్చర్యమును గొలుపదు. దుఃఖమును, నిరాశను కలిగించును. కొందరికి కోపముకూడ గలుగవచ్చును. లోకమంతయు మారుచున్నది. కాని ఆయన వైఖరిలో మాత్రము మార్పు కలుగలేదు. ఆయుర్వేద, యునాని, సిద్ధ, ప్రకృతి, హోమియోపతి వైద్యము లన్నియు అశాస్త్రీయములను వారి భావముతో అనేకులు ఏకీభవించజాలరు. వీరి భావములు పూర్వపు ప్రకాశము మంత్రివర్గ భావములకును, ప్రణాళికలకును వ్యతిరేకముగ నున్నవి. ఇతర కాంగ్రెసు మంత్రివర్గముల భావములకు, ఆచరణకు భిన్నముగా నున్నవి. తాత్కాలిక కేంద్రప్రభుత్వము చేయు కృషికి విరుద్ధముగా నున్నవి. మహాత్ముని బోధకును, అనుష్ఠానమునకును ప్రతికూలముగా నున్నవి. ఈ యితర విధానములను అనుసరించు రాజకీయనాయకుల ఎన్నికల యెత్తుగడగా వీటిని ఉపయోగించుచున్నారని ఆరోపించుట ఉభయులకును సమంజసముకాదు. ఇతరులుగూడ తమవలెనే విశ్వాసముతో ప్రవర్తించుచున్నారని యోజించుట, ప్రవర్తించుట ధర్మము. వీరి భావములనే వీరి మంత్రివర్గము అంగీకరించినచో, ప్రకాశమంత్రివర్గము ప్రారంభించిన పనులుకొన్ని పాడుకాగలవు. పాశ్చాత్యవైద్యముకూడ సర్వజ్ఞత్వమును ఆరోపించుకొనజాలదు. ఆ పంథాలోనున్న వైద్యుల చికిత్సచే నయముకాని రోగములు కొన్ని యితర పంథాలలో నయమగుచున్నవి. వినయాశ్రమ ఆయుర్వేద ఔషధాలయములోని అనుభవమువలన ఈ సంగతి నొక్కి చెప్పవచ్చును అట్లే స్వానుభవమువల్లను స్నేహితులుఇచ్చు నిదర్శనములవల్లను ప్రకృతివైద్య ప్రాశస్త్యమును ప్రకటించగలను. పాశ్చాత్యవైద్యము భాగ్యవంతులకే అందుగడలోనున్నది. ఆ వైద్యప్రవీణులకు అపరిమిత ధనసంపాదనమునకు అవకాశ మిచ్చుచున్నది

దేశములోని వివిధప్రాంతములలో నున్న మంత్రివర్గములు ఈ విషయమై, తమ కార్యవిధానమును సమగ్రముగా నాలోచించి, పరస్పర విరుద్ధము లేని అనుకూలమయిన పంథాను త్రొక్కుట ఉత్తమము. దేశములోని జనబాహుళ్యము బాగుపడవలయునంటే స్వంత ధనసంపాదన నిమిత్తము వైద్యవృత్తి ఉపయోగపడరాదు. అది ప్రభుత్వపరము కావలెను. వైద్యులకు వేతనములు ఏర్పడవలెను. ఆర్తినివారణకై యేర్పడిన యీ కారుణ్యసేవ సర్వులకు సమానముగా సమకూరవలెను. రష్యా యీ పంథాలో నున్నది. ఇంగ్లాండు ఈ వైపునకు మారినది. పూర్వము భరతఖండము ఈ పద్ధతినే నడచినది.

ఇతర పద్ధతులలోని వైద్యులందరును తమ తమ భావములను ప్రస్తుత మంత్రివర్గమునకు తెలియ

ప్రకృతి వైద్యరహస్యములు

★ డాక్టరు వాడపల్లి మురహరిరావుమూర్తి ★

1. ఒక గేదెదూడ చిక్కిపోవుట, వెంట్రుకలూడిపోవుట, పాలు కుడువకపోవుట వగైరా లక్షణములు కలిగియుండెను. వెంటనే ప్రతిరోజు చన్నీటి ఎనీమాచేయుట, దూడకు పచ్చిగడ్డివేయుట చికిత్సగా ప్రారంభించితిని. గేదెకు దూడ బాగా తిరిగివచ్చుట, చిట్టు నీరు పెట్టుట, పచ్చిగడ్డి వేయుట నియమములలో యుంచితిమి. 6 వారములనంతరము గేదె దూడ ఇతర దూడలకంటె ఆరోగ్యముగా నున్నది. పూర్ణారోగ్యమును పొంది గంతులు వేయుచున్నది. నానవేసి మొలకలెత్తిన వులవలు, జొన్నలు రుబ్బి పెట్టుటచే గేదెపాలు ఆరోగ్యము వృద్ధిగాంచినవి. ఇందులో రహస్యము చదువరులు గ్రహించెదరుగాక. కూరగాయలు, మొలకలెత్తిన గింజలు వాడుటచే వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెంపొందును.

2. నాల్గు సంవత్సరముల కుర్రవాడు విరేచనములచేత బాధపడుటయేగాక నడుచుచూ పడిపోవుచుండెను. ఆ కుర్రవానికి ప్రతినిత్యము ఉదయము చన్నీటి కటిపూర్ణాంగ స్నానమును, తైలమర్దనయు చేయించితిని. వారమునకు రెండుసార్లు అరటి ఆకుల ఆతపస్నానము, అభ్యంగనస్నానము ప్రారంభించితిమి. ప్రతిరోజు వుదయము 2 తులముల తేనె నీటిలో వేసిఇచ్చుట, కూరగాయలు, మజ్జిగ విరివిగా వాడుట, మధ్యాహ్నము తప్పక ఒక రసవంతమగు ఫలము ఆహారముగా యిచ్చితిమి. 3 నెలల తరువాత వ్యాధులన్నియు పోయి కుర్రవాడు నడచుచున్నాడు. నెల రోజులకే విరేచనము లాగిపోయి జీర్ణశక్తి బాగుపడినది.

చాలామంది రోగులు ప్రకృతిఆహారమునందు కూడ తప్పుచేయుచుందురు. ఆతప్పు దిద్దికొనినపుడే వ్యాధి నివారణయగును.

1. చికిత్సా కాలము తగ్గించుట చాలామంచిది. అనగా స్నానాదుల కాలపరిమితి తగ్గించుట మంచిది.

2. గుండె జబ్బులు ఎక్కువగా నున్న ఈ రోజులలో ఆవిరిపట్టుట మానివేయవలెను. ఆవిరిస్నానములు మానివేయవలెను. బలహీనులందరును అతివేడి చికిత్సయు, ఆవిరి స్నానములను విసర్జించవలెను.

3. చన్నీటి స్నానానంతరము, ఒడలు తుడుచుకొనుట కంటె ఒడలు అరచేతులతో మర్దనచేసుకొనుట మంచిది.

4. ఎనిమా చన్నీటితోనే చేయుట చాల వుపయోగికారిగా కనిపించుచున్నది. ప్రేగులుబలముచెందును. మలబద్ధకము క్రమేపి నశించును. ఇంతియేగాక ప్రేగులకు నాడులకు నూతనచైతన్యము కలుగును.

ఆహారముయొక్క అభావమే ఎక్కడ చూచినను కానవచ్చుచున్నది. అనగా ముఖ్యముగా కావలసినటువంటి వ్యాధినిరోధకాహారములు చాల కొరతగా నున్నవి. ఇందు పాలు, వెన్న, మజ్జిగ, పండ్లు, కాయ గూరలు ప్రథమస్థానమలంకరించుచున్నవి. బియ్యము, గోధుమలు, పప్పుదినుసులను గురించి లేశను విధానమే చెప్పుచున్నది.

ప్రజారోగ్యము దిన దినాభివృద్ధిగాంచుటకు బదులు క్షీణించుటకు ముఖ్య కారణము పై వస్తువులు సామాన్యముగా అందుబాటులో లేకపోవుటయే. వీనికి విరుగుడు మార్గము లేవి?

1. సాధ్యమైనంతవరకు కాయకూరలు, మజ్జిగ వాడుటచేత ఎక్కువ ఆరోగ్యమును బడయవచ్చును. పాలు వుపయోగించకపోయినను పొట్టు తియ్యని పెసరపప్పు మొలకలెత్తిన గింజలు, ఆకుకూరలు, కాయకూరలు వాడుట

పాశ్చాత్యవైద్యము ఇతరవైద్యములు.

జేయుట మంచిది. ఆశపడి ఆరు లంకణములు చేసినా, ఆరోజున కూడ అంబలేనా అత్తగారా! యని మొత్తుకొన్న కోడలిసంగతి జ్ఞాపకమునకు వచ్చుచున్నది.

చేత ఆర్థికముగా అందుబాటయిన ఆహారమును మన మేర్పరచుకొన గలుగుదుము. వీటితోపాటుకొబ్బరి తురుము, నువ్వుపిండి చేర్చుట ఉపయుక్తము. ఆర్థికముగా అందుబాటులో ఆహారమును చేసికొనుటయే ఆహార రహస్యము. కాయగూరలు, అన్నము వగైరాలు వండి, వార్చకూడదని ముఖ్యముగా ప్రతియింట చాటించవలెను. చెరుకు-తీయుట, గంజినార్చుట అనగా ఎంతనష్టమో బోధించవలయును.

ఇతర ప్రకృతి పద్ధతులు.

ఇతర ప్రకృతి పద్ధతుల మూలముగా అనేకలోపములను మనము పూర్తి చేయగలుగుదుము.

1. ప్రతిరోజు వుదయముననే పూర్తి అయిన ప్రకృతి స్నానము చేయుట. అనగా ధారళముగా చన్నీటిని కటినాభి ప్రదేశములందుపయోగించుట. తదుపరి పూర్ణాంగ స్నానము చేయుట చాలా వుపయుక్తము.

2. వీలైనంతవరకు ఎక్కువ గాలి, వెలుతురు దేహముమీద ధారాళముగా నుపయోగించుట. సాయంకాలము ఎండలో తిరుగుటవలన దేహమునకు నూతన చైతన్య మేర్పడును.

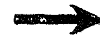
3. అనేక ప్రదేశములలో కొన్ని వస్తువులు అనగా పళ్లు, కూరలు చౌకగా దొరకును. అప్పుడైనను వానిని విరివిగా వాడవలెను.

4. ప్రతిరోజు అనేక పర్యాయములు చల్లనిమంచినీటిని విరివిగా త్రాగుచుండ వలయును. ఇది ఎంతయో వుపయోగమైన పద్ధతి. ప్రతి రెండుగంటలకు ఒక పావుశేరు నీరుచొప్పున త్రాగుట అభ్యసించిన, ఒక మండలములో చాల వ్యాధులు పోవును. ఇది ఎంతయో వుపయోగమైన పద్ధతి.

5. నిమ్మపండ్లు వగైరా పండ్లు చన్నీటియందు పిండి బెల్లము పయోగించి వాడుటకూడ రక్తపరిశుభ్రత కలుగజేయును.

6. ప్రతిరోజు ఆసనములో లేక సామాన్య వ్యాయామమో తీసుకొనుచుండ వలెను.

ఆహారోత్పత్తి



కుమారప్ప

ప్రస్తుత పరిస్థితులను యెదుర్కొనుటకుగాను మన వ్యవసాయ విధానమును అనుకూలముగా మార్చవలెను. మార్చే కోరిక మనకు ఉండవలెను. విదేశపొగాకు కంపెనీల అక్కరలు తీర్చుటకై యెన్నివేల యెకరములలో పొగాకు సాగు చేయుచున్నారో తెలిసికొన గోరెదము. అచ్చగా డబ్బుకై సంఘమునకు ఉపయోగపడే ఆస్తులను యిట్లు దురుపయోగము చేయకుండా నిషేధించుటకు ప్రభుత్వము తయారుగా నున్నదా?

అంతేకాక బంజరుభూములలోను, నిస్సారపు భూములలోను నిలువయున్న కోట్లకొలది తాటి, యీత చెట్లను తాకకుండ, పంచదార మిల్లుల యజమానుల కొరకై మొదటిరకపు భూములలో, వేలకొలది యెకరములలో చెరుకు పంట వేయుచున్నారు. ఇట్టి విషయములలో వివేకముతో ప్రవర్తించుటకు తగిన సమయము రాలేదా? అత్యావసరమయినకాయధాన్యములను, పప్పు ధాన్యములను పండించుటకై యీ మంచి భూముల నుపయోగించవలదా? చేజిక్కిన స్వార్థప్రయోజనము కలవారిని, భూక్తభోగులను అణచే ధైర్యము ప్రభుత్వమునకు కలదా? వారినణచి సామాన్యజనులయిక్కట్టులను తీర్చే నేర్పు సర్కారుకు లేదా? విదేశములదిగుమతి చేయుటకై ముడిపదార్థములను పండించే భూములను పరిశీలించి మన ఆహార క్షామమును తీర్చుటకు, యెన్ని యెకరములను కాయధాన్యములపంటకు మార్చవచ్చునో వెంటనే తేల్చవలయును. ఇండియాలోనున్న భూములయొక్క మొదటిబాధ్యత ఇచ్చటి ప్రజలకు సరిపోవు ఆహార పదార్థములను పండించుటకు ముందు ఉపయోగపడుటయై యున్నది. దేశము క్షామమువలన మలమల మాడి చచ్చుచుండగా యే రయితున్నూ తన డబ్బుకొరకు మాత్రమే ఉపయోగపడు పంటలను పండించరాదు. ఇప్పుడు కావలసినది అధికాహార ఉత్పత్తి వివాదముకాదు. ప్రజోపయోగకరమగునట్టి సత్వరఫలప్రదమగునట్టి కార్యకలాపము.

అధికాహారోత్పత్తికి కొండవాగుల ఉపయోగం

వంగోలు ముని సుబ్రహ్మణ్యం

ఇవ్విషయమున ముని సుబ్రహ్మణ్యంగారి కొన్ని అనుభవాలు.

ఎక్కువధాన్యం పండించి ఆహార పదార్థములను జనులకు అందిచ్చుటకు ప్రభుత్వమువారు హిమాలయ ప్రయత్నముల జేయుచున్నారు. ఇందులకుగాను తుంగభద్ర ప్రాజెక్టు, రామపాద సాగర ప్రాజెక్టు, ముచుకుంద ప్రాజెక్టు మొదలుగాగల బ్రహ్మాండమైన నీటి వసతులకొరకు కోట్లకొలది ద్రవ్యము ఖర్చుపెట్టుటకు సంసిద్ధులయి యున్నారు. దైవానుగ్రహమువల్ల ఈ ప్రాజెక్టులన్నియు అమలులోనికి వచ్చి ఆంధ్ర దేశమున కంతకును నీటి పారుదల అయి పాడిపంటలతో తులతూగుట సాధ్యమయినను; అట్టి వైభవము వచ్చుటకు కనీసము పది సంవత్సరములు పట్టును. ఈ లోపల అనుకూలించుటకై గవర్నమెంటువారు కొన్ని చెరువులను కాలువలను బాగుచేయించుచున్నారు. బావులు త్రవ్వుకొనుటకు రయితులకు ధనసహాయం చేయుచున్నారు. ఒక్కొక బావి క్రింద ఒకటి రెండు యకరములు మాత్రము సాగు అగుచున్నది. కొన్ని పెద్దబావులుమాత్రం 4.5 యకరములు తోటపైర్లకు ఆధారమగుచున్నవి.

తాత్కాలిక ఉపయోగముకొరకు కొండవాగులకు అడవి సెలయేర్లకు అడ్డుకట్టలు వేసి మలుపుకొని మాగాణిపైర్లు చేసుకోవచ్చును. ఇట్టి అనుకూల వసతులు గల ప్రదేశములు సామాన్యముగ పైన వివరించిన పెద్ద ప్రాజెక్టులుగాని చెర్వులుగాని, పంటకాలువలుగాని అనుగ్రహింపనిమారుమూలలలోను కొండచరియలలోను నిర్మానుష్యమయిన యడవులలోను నుండును. అట్టి వాగులకు కొన్నిచోట్ల కట్టలుగట్టి రయితులు తమ స్వంతఖర్చుతో నీటి వసతులు గల్పించుకొని 10-20_30 యకరములు మాగాణి చేసుకొనుటయు కద్దు. అట్టి వసతులను గమనించి అట్టి ప్రయత్నములను ప్రోత్సహించుటవల్ల యెక్కువ పంట పండుటకును దూర ప్రాంతములలోని పేదజనులకు ఆహార ధాన్యముల నిచ్చుటకును అవకాశము లేర్పడును.

నాకు వయస్సు 61 సంవత్సరములు. 36 సంవత్సరములనుంచి ప్లీడరుపనిచేయుచున్నాను. సుమారు పది సంవత్సరములనుంచి వ్యవసాయ విషయములో కొంత శ్రద్ధ వహించి పని జేయుచున్నాను. వంగోలు తాలూకాకు పైన వివరించిన పెద్ద ప్రాజెక్టుల లాభం వుండుటకు అవకాశం లేదు. వంగోలుకు 10 మైళ్లదూరములో నుండు యరగుడిపాడు అనే కుగ్రామములో 20 యకరముల బీడు భూమిని తీసికొన్నాను. ఆభూమికి పడమట వైపు రెల్లువాగు అనే వాగు ఉన్నది. నాభూమికిదక్షిణం రెండు మైళ్ళ దూరమునుంచి అది ప్రవహించి ముదిగొండి అను సెలయేరులో ఈవాగు కలుస్తున్నది. ఈవాగులో మంచిఊట వున్నది చీమకుర్తికొండకు సమీపములో నున్నందున భూమ్యంతర్జల సేచనమున కనుకూలిస్తున్నది. రోహిణికార్తెలోను పశ్చిమగాడ్పుల కాలములోను గూడ నీ వాగులో రెండంగుళముల లోతు వేళ్ళతో ఇసుకతీసినయెడల మంచి నీరు లభ్యపడుతుంది. మండువేసంగిలోను గూడ మడుగులలో నీరు నిలచివుంటుంది. వాగు ప్రక్కల భూములలో బావులు త్రవ్వించిన యెడల సమృద్ధిగా జలము వక నిలువులోతుననె లభ్యపడుతుంది. వాగుకు అతిసమీపములో నేను వక బావి త్రవ్వించినాను. ఆ బావిలో నేలమట్టమునకు రెండడుగులలోనే నీరు పడినది. పది అడుగులు బావి త్రవ్విస్తె 8 అడుగుల లోతు నీళ్ళు వున్నవి. వ్యవసాయ

డిపార్టుమెంటువారివద్ద పెట్రోలు ఇంజను అద్దెకుతీసుకొని నీరుపారించుకుంటున్నాను. ఆభావిని ఈ ఇంజను సహాయముతో ఇక రెండు నిలువులు త్రివ్వించ తలచి వున్నాను.

రెల్లువాగుకు అడ్డముగా గడ్డి చెక్కలతో కట్ట వేయించినాను. ఆకట్ట లోపలి భాగములో నీరు నిలచి ఆమట్టముకంటె నా భూమి రాను రాను పల్లపు ప్రదేశము గనుక వాగు నీరు నాభూమిమీదికి ధారాళముగా ప్రవహించుచున్నది. ఇదివరకెన్నడు అరకప్పుర్నతగలని బీడుభూమిని బాగుజేసి మళ్లు కట్టి 2 యకరములు వరిపైరు వేశినాను. యకరం వకటికి వకపుట్టిచొప్పున వడ్లు పండినవి. ఈసంవత్సరం సుమారు 10 యకరములు బాగుజేసి వాగునీరు పారించిమాగాణి చేయతలచినాను.

ఇట్టిపనులు జేసికొని వాగుల ప్రక్కల ప్రదేశములో మాగాణి పైర్లు వేసికొనుటకు ఎన్నోచోట్ల అవకాశములున్నవి. కొండలసమీపములో నుండువాగులు ఇట్టి ఉపయోగములకు అవకాశ మివ్వగలవు. అయితే ఇందులో కొన్ని సాధక బాధకాలు లేకపోలేదు. సర్కారు వాగులోగాని, జమీందారీ వాగులోగాని అడుకట్ట కట్టుటకు అట్టినీరు వాడుకొనుటకు రయితులకు హక్కు లేదు. అట్టి వుత్తర్వులు కోరినను అధికార్లు అంత తేలికగా వుతరువులివ్వరు. ఉత్తర్వు లేకుండా నీరు వాడుకుంటే నీటితీరువ విధిస్తారు.

చెరువునీరువలె ఇట్టి నీటి ఆధారము నమ్మకమయినది కాదని తెలిసియు, నీటిపన్నులు వగైరా వసూళ్లు చేయుటవల్ల ఇట్టి ప్రయత్నములకు రైతులు భయపడి విరమించు కొనుటయు కలదు.

కాని ఇట్టి వాగుల నీరు భూముల మీదకు పారించుటకు అవసరమగు పనులు సర్కారువారు ఖర్చుపెట్టి చేయించి అట్టి భూముల మీద నీటితీరువ తీసికొన్నను యెక్కువ ప్రోత్సాహ కరముగ అధికాహారోత్పత్తి కవకాశములు యేర్పడు చున్నవి.

ఇటీవల తిరువనంతపురములో అఖిల భారత ఆహార మంత్రి శేఖరుడు డాక్టరు రాజేంద్ర ప్రసాదు గారు ఇట్లు చెప్పియున్నారు:— "మనకు కావలసిన దేమనగా నీరు సమృద్ధిగా నున్నపుడు నీరు నింపుకొని కావలసినప్పు డానీరువాడుకొనుట: హిందూదేశ మందలి వ్యవసాయదారుడు పేదవా డయినందున స్వల్ప పరిమితిగల నీటి వసతులు అతడు కోరుచున్నాడు."

ఇట్టి స్వల్ప పరిమితిగల ప్రణాళి కనుక ప్రోత్సహించి అమలులో పెట్టవలసినది అత్యవసర మయి యున్నది.



సాక్షాత్కార విధానము

(300 పేజి తరువాయి)

యున్న విషయములను విని రామనామము శరీరమునే మార్చివేయగల సిద్ధాంతమని కొంత కాలము క్రిందట నాకెరింగించెను. వీర్యసంరక్షణ ధనమును కూడ బెట్టుటవంటిది. రామనామ ప్రభావమే ఆశక్తిని ఎల్లప్పుడు ప్రజ్వరిల్లు ఆధ్యాత్మిక బలప్రవాహముగామార్చి, అతనికి పతనమను నది లేకుండా కాపాడగలదు.

రక్తము శరీరమున కెంత అవసరమో, అసదృశమును, పవిత్రమును అగు విశ్వాసబలము ఆత్మకంతఅవసరము. ఈబలము మానవుని అవయవముల కన్నింటికిని పుష్టినివ్వగలదు. అందువలననే రామనామము హృదయ స్థమెయున్నప్పుడు, మానవునికది పునర్జన్మయని చెప్పబడినది. ఈధర్మము యువకులకు, వృద్ధులకు, పురుషులకు, స్త్రీలకు — అందరికీ సముగా అనువ ర్తించును.

పాశ్చాత్య దేశములలో కూడా యిట్టి విశ్వాసము కానవగును. అట్టి విశ్వాసమును గురించి క్రైస్తవ శాస్త్రము కొలదిగా పేర్కొనినది.

ఇట్టి విశ్వాసమును బలపరచుటకు భారత దేశమునకు యితరదేశముల ఉదహారణ అవసరము లేదు. ఆదికాలములోనే ఆవిశ్వాసము భారత ప్రజలకు ప్రసాదింపబడినది.

శిశుపోషణ

మృ. అం.

మొదటిరోజుచర్య:- శిశువు పుట్టినరోజు తల్లిచన్నులలో పాలు రావు. చాలా ఇండ్లలో ఏఇంటి నుండియైనా ఆవుపాలో, మేక పాలో తెచ్చిపోస్తారు. అపుడు పోయడానికి కూడా వీలులేదు దూదిముంచి, పాలుకుడుపుతారు. కొందరు ఆనాడు 2,3,4 తూరులు కూడా వేలును ఆముదములో ముంచి ఆబిడ్డచేత కుడిపిస్తారు. వారుచెప్పేది ఏమంటే? ఆబిడ్డ కడుపులో జిగురైన మలమున్నదీ, యీ ఆముదము కుడిపితే, ఆ మలము బైటికి వస్తుందీ అని ఈ రెండు క్రియలూ కూడా సర్వ సామాన్యంగా చాలా ఇండ్లలో జరుగుతూ వుండే వేను. ఐతే సహజంగా జీవించే జంతుజాలాన్ని చూచినపుడు ఈ రెండు పనులు కూడా అనవసరమేనని మనకు తెలుస్తుంది. ఆబిడ్డమీద మానవుడుచేసే అత్యాచారము వీనితోనే ప్రారంభమగుతుంది. తల్లిచన్నులలో నుండి పాలు రాకపోయినా, చను మొనలయందు రంధ్రములకు పట్టి సన్నని నలుసులవంటి పాలరేణువు లుంటవి. బిడ్డ పుట్టక మునుపే యీపాలరేణువులు తల్లి చనుమొనలయందు మనకు కనబడుతవి. బిడ్డలకు, పాలుకుడుపుటకు బదులుగా చన్నులు కుడిపిన ఎడల అందలి పాలరేణువులు బిడ్డ నోటియందలి లాలాజలముతో మెత్తబడి ద్రవించి, బిడ్డకు ఆహారముగా మారుతవి. ఐతే ఆపాలల్లో, దేహపోషణ సామర్థ్యంకంటే మలమోచన సామర్థ్యం ఎక్కువగా వుంటుంది. అందువలన బిడ్డకడుపులో ఉండే జిగురుమలము బాధిస్తుంది అనుకునే మలినము పాలల్లో నుండే గుణమువలన తేలికగా వెలువరింపబడుతుంది. ఆముదము కుడిపే యవుసరం లేకుండానే మలము వెలువడిపోతుంది గనుక, ఆముదము అనవసర మవుతుంది. ఆలేతపేగులలో ఆముదము వేసినపుడు దేహమునందలి సేంద్రియ లవణాలతో కూడిన ఉత్తమ ద్రవాలు కూడా కొన్ని కొట్టుకుపోతవి. అందువలన అప్పుడు వాడిన ఆముదము అవుసరము కాకపోగా అపాయకరంగా ఉంటుంది. సహజంగా ఉండవలసిన ఆకలిగూడా ఆముదపు వాడుక వలన ఎక్కువగుతుంది. అందుచే బిడ్డకు, తల్లిపాలతో తృప్తిగలక యితరజంతువుల పాలు అవసర మవుతై. ఇతరజంతువుల పాలు అజీర్ణమును గల్గిస్తవి గనుక ఆముదము వాడాలి. మనదేశంలో పాలలేమిడి అని చెప్పుకునే తల్లుల్లో ఎంతో మంది పాలు బిడ్డకు సరేపోతవి. తక్కువపడిన వారికికూడా ఆహార విహారములలోని లోటును భర్తీ చేసుకుంటే తరుగుపడిన పాలు భర్తీ అగుతవి.

ఆముదము వాడినపుడల్లా, బిడ్డ కడుపులో పాలు నిలువ యుండవలసినంతకాలం నిలవవుండక, బలవంతంగా బైటికి తర్లిపోతవి. అందువల్ల పాలలోనుండి రాదగిన పూర్ణఫలము బిడ్డకు లభింపదు. అందువల్లకూడా బిడ్డకు తల్లిపాలు చాలక పోతపాలు పోయవలసియంటుంది. ఇంకొకచిక్కుకూడా యున్నది బిడ్డకడుపులో నుండదగినంతకాలం పాలు వుండక, ఆముదపువత్తిడికి ఆ పాలు బైటికి గెంటింపబడునపుడు వానితో కూడా కొన్ని చక్కనిజీర్ణద్రవాలు కూడా కొట్టుకుపోతవి అందువలనకూడా, పోతపాలుపోసినా, ఆపాలను జీర్ణింపజేసే ద్రవాలు కొట్టుకుని పోయియుండుట వలన, అదనంగా పోసినపాలు, బిడ్డ యొక్క ఆరోగ్యానికి సహాయపడక, దుర్బలతకు, వ్యాధికి తోడు పడుతవి. అందువలననే బిడ్డ ఉత్పత్తిని, సుఖముగా జీవించవలసిన శుభసమయములో, పోతపాలుగాని, ఆముదముగాని, మేకపాలు, ఆవుపాలు, పోయకూడదని, అవి అపకారము చేయునని తేలుచున్నది. బిడ్డ

పుట్టిననాడు ఆబిడ్డను తల్లిప్రక్కలోనే పరుండబెట్టవలెను గాని, వేరేపక్కలమీద పరుండ బెట్టరాదు, దీనికి ఒకటే కారణం పిల్ల పుట్టకమునుపు వెచ్చని తేమగల చోట జీవించియుండెను. ప్రసవించినంతనే ఆబిడ్డకు, వెచ్చని తల్లి ప్రక్కలో ఆమెడొక్క నానుకొని పరుండుటవలన, ఆబిడ్డకు మృదువైన ఉష్ణస్పర్శ తగులును. 4-5 రోజులు తల్లిప్రక్కలో బిడ్డపరున్న తర్వాత, బిడ్డ బైటిగాలియందలి శీతోష్ణములకు అలవాటుపడును. అందువలన బిడ్డను వేరే పరుండ బెట్టరాదు. సహజస్థితిలో నున్న జంతువులుకూడా తల్లిబిడ్డలు ఒకే చోట బరుండి సుఖాన్ని అనుభవిస్తూ ఉండటం చూస్తూయున్నాము. మరీ శీతకాలంగాఉంటే, మరీ చల్లగా నుండేగాలి, లోపలికి రాకుండా ఆపవలసి యుంటుంది. అట్లాగే వేసవికాలమయితే, వేడి గాలి లోనికి రాకుండా, లోపలి యింటిలో సూతికా గృహాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాల్సిఉంటుంది. వేసవియందైనఎడల బిడ్డకు ఒకటి 2, 3 చెమిచాల చన్నీరుకూడా త్రాగింపవచ్చును.



★ ఆహారోత్పత్తిని అత్యధికము గావించుట ★

ఇతరదేశములనుండి ఆహార పదార్థములను దిగుమతి గావించుకొనుటవలన, మన ఆహార కొరత తీరదనియు, సాగుచేయబడుచున్న భూములలో మున్ముందు ఆహార పదార్థములను పండించుటకు అనుకూలమగు ఆధికవిధానమును అవలంబించుటవలననే మన ఆహార సమస్య పరిష్కరింపబడుననియు మేమెన్నోపర్యాయములు తెల్పియున్నాము. ఎక్కువ డబ్బును ఇత్తుమని ఆశపెట్టి, మరల యజమానులు తమకు కావలసిన ముడి పదార్థములను ఉత్పత్తి చేయించుటకు తీవ్రప్రయత్నములుసాగించుచున్నారు. ఇది అక్రమమగు దృష్టితో కూడినపని. ఎక్కువ డబ్బువలన నెవరికీ కడుపునిండదు. అజ్ఞానియై, హ్రస్వదృష్టితో కూడిన వ్యవసాయదారుని మోసపుచ్చుటకే యీవిధానము అవలంబించబడినది. ఆహార పదార్థములు చాలినంత ఉత్పత్తి చేయబడిన తర్వాతనే అన్నిరాష్ట్రములలోను డబ్బునకై పండించు పంటలకు అవకాశమునియ్యవలెను. పంటల వరుస క్రమమును ప్రభుత్వమే నక్రమముగ నిర్ణయించవలెను. వ్యవసాయదారుల యిష్టమువచ్చినట్లు సాగనీయరాదు.

మరలు:- రేషనింగు అధికారులు బియ్యమును మిల్లులలో తయారు చేయించుచున్నందువలన, మనకు లభించుచున్న మొత్తంలో నూటికి పదోవంతు తగ్గిపోవుచున్నది వడ్లు విసరుట, వుప్పుడు బియ్యము చేయుట మొదలగు పద్ధతులను ప్రచారములోనికి తేవలెను.

అడవులు:- యుద్ధకాలములో రాబోవు పదిసంవత్సరముల అవసరములకు సరిపడుకొయ్య కొట్టి వేయబడెను. ఈవిధముగ అడవులను పలచన చేయుటవలన వర్షములు తగ్గిపోయి, నీరు పుష్కలముగ లభించ కుండుటయేగాక, వ్యవసాయమునకు పనికిరాకుండా భూసారమంతయు కొట్టుకుపోవును అడవులను అభివృద్ధిగావించు తీవ్ర కార్యక్రమము నేర్పరచవలెను. అడవుల విస్తీర్ణమును కనీసము రెండురెట్లవరకు పెంచుటకు ప్రయత్నించవలెను.

ఎడారులు :- ప్రతివత్సరము రాజపుటానాఎడారి300చ.మైళ్ల వంతున విస్తరించి పోవుచున్నదని ఆటవికశాఖా పరిశోధన సంఘము వారు తెల్పుచున్నారు. ఇదిఘోరమగు ఆపద. దానిని జాగ్రత్తతో పరిశీలించినివారించవలసియున్నది. అసలే తక్కువగానున్న వ్యవ

సాయభూములు, ఈ విధముగా ఎడారులై పోవుటను భారత దేశము సహించజాలదు. కొన్ని వత్సరములలో వ్యవసాయభూములను ఎడారులుగా మార్చివేయగల రసాయనపు ఎరువులవలన కలుగుచున్న అపాయమునుకూడా యిచట పేర్కొనవలెను. మనల నెదుర్కొనుచున్న యీ క్లిష్ట సమస్యలను పరిష్కరించునట్లు, ఆటవిక శాఖవారిని ప్రభుత్వము తొందరపెట్టుగాక యని మన మాశింతము.

పశువులు: గడచిన కొన్ని వత్సరములలో యుద్ధఖైదీలకును, విదేశ సిపాయీలకును ఆహారముక్రింద లక్షలకొలది పశువులు వధించబడెను. దీనివలన పాలఉత్పత్తి అమితముగా తగ్గిపోయెను. విదేశములనుండి పాలగుండను దిగుమతి చేయుటవలన ఈ పాలకొరత తీరదు. మంచి రకపు పశువులను పెంచు విధానమును తీవ్రముగ వ్యాపింపచేయుటవలననే పుష్కలముగా పాలిచ్చు పశువులసమస్య పరిష్కార మగును. వ్యవసాయమునకు నుపయోగపడు పశువులు తగ్గిపోయినవని, దూరదృష్టిలేని మన ప్రభుత్వములు యితరశక్తులతో పనిచేయుయంత్రముల నుపయోగింపజూచుచున్నారు. సద్యోఫలితములనిమిత్తము వెంటనే ఫలప్రదమగు విధానము నవలంబించినను, యీ సమస్యను శాశ్వతముగ పరిష్కరించుటకు, సహజమైన కాలక్రమేణ పనిచేయువిధానములే ముఖ్యమైనవి.

మూత్రపిండములు

మృత్తిపాటి అంజనేయులు

మూత్రపిండములు రెండును కుడి, యెడమలందు చేరి ఒకటియుండును. బహిష్కార్యావయవములు నాల్గింటిలోను ఇవి చాలా ప్రధానమైనవి. రాసాయనిక క్రియలో తయారగు ద్రవరూపమగు మలినములను ఈ మూత్రపిండములు మూత్రముగా వడియగట్టును. లవణములను కూడా బయటకు పంపును. రక్తము మూత్రపిండముల ద్వారా ప్రవహించును. అట్లుప్రవహించుటలో రక్తములోని మలినముల నన్నిటిని మూత్రపిండములు వడియగట్టును. పదిహేను గాలన్ల రక్తమునుండి 6 పైంట్లు అనగా 72 ఔన్సుల మూత్రము తయారగును.

మూత్రపిండములు తృప్తికరముగా పనిచేయనపుడు బ్రైటు రోగమువచ్చును. మూత్రపిండములలో మంటలు కలుగును. ఈ మంటలు నాలుగు విధములుగా నుండును. కొన్ని కేసులలో, మూత్రము మామూలు రంగులో నుండక వింతరంగుగా నుండును. వాసనగా కూడా ఉండును. ఈ రెంటిని బట్టే మూత్రదోషము ఉన్నట్లు వెంటనే కనుగొనవచ్చును. మూత్రమును పరీక్షించినను ఈ విషయములు తెలిసిపోవును ఫలానా రోగము ముందు రానున్నదని చెప్పుటకు కూడా వీలుపడును

మొదటిరకములో మూత్రముతో బాటు రక్తము బయటకు పోవును. మొదటి దశలో రక్తము బయటకు పోతున్నట్లే గ్రహించలేము. రోగము కాలికమైన కొలదీ యెక్కువరక్తము మూత్రముతో బయటకు పోవును. ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుటచే రోగి క్షీణించి పోవును.

రెండవరకము:- మూత్రపిండములో సన్నని గొట్టములుఉండును. ఒక్కొక్క గొట్టము రెండుఅంగుళముల పొడవున ఉండును. ఒక్కొక్క మూత్రపిండములో ఈ గొట్టములు ఒక కోటికి పైగా నుండును. ఈ రకమగు వ్యాధిలో ఈ గొట్టములు వాటి ధర్మములను సరిగా నిర్వర్తించలేవు. మూత్రమును పరీక్షించినయెడల మొదటి రకమగు వ్యాధులలో మాదిరిగా నిందులో మూత్రము వెంట రక్తముపోదు. ఆల్బుమిన్ మాత్రము పోతుంది. అంతేగాక రక్తపుపోటు తగ్గుతుంది.

మూడవరకము:— ఈ రకములో రక్తకణములు ముణుచుకొని పోతవి. మిగిలిన దేహభాగములలోని రక్తకణములు ముణుచుకొనినా ముణుచుకొనకపోయినా మూత్రపిండములకు సంబంధించినరక్తకణములు మాత్రము ముణుచుకొనిపోవును. మూత్రము బయటకు పోదు. రక్తముతో కలసి తిరుగుచుండును. దీనినే యురేమియా అందురు. ఉద్రేక స్వభావులకును, నాడీవ్యాధులతో బాధపడువారికిని ఈరకమగువ్యాధులు హెచ్చుగా వచ్చును. సైనికులు ఆందోళనతో ఉందురుకాబట్టి ఈరకమగు వ్యాధి వారిలో హెచ్చుగానుండును. ఈ రకమగు మూత్రవ్యాధితో బాధపడువారికి తలనొప్పి తరచుగా వచ్చుచుండును. హృదయకోశము విరివిపొందును. పెద్దదగును. దృష్టిదోషము ఉండును. ఒళ్లంతా బిగుసుకుపోయినట్లుండును.

నాలగవరకము:—ఈ రకములో మూత్రపిండములు చీముతోనిండి ఉంటవి. మూత్రపిండములలో మంటలు ఉండును ఈ రకము ఒకేతడవతీవ్రముగానురావచ్చును. కొద్ది కొద్ది గాను రావచ్చును. వెన్ను బాధలు మూత్రము ప్రధానముగా నుంటవి. బరువు క్రమేపీ తగ్గుతారు. చర్మమునకు పసుపుపచ్చ రంగు వస్తుంది. లివరు జబ్బులున్నట్లు వెంటనే తెలుస్తుంది. పాండువ కూడా రావచ్చు. రక్తమును పరీక్షించిన యెడల సున్నము, భాస్వరములు ఉండవలసిన పరిమితిలో లేవని వెంటనే ద్యోతకమగుతుంది రికెట్సు వస్తుందా అనిపిస్తుంది.

దేహములో మూత్రపిండములు రెండును చేరి ఒక ప్రక్కను ఉండుటచే మూత్రమును అలోపతి విధానముతో పరీక్షించినవారుయే ప్రక్కనఉన్న మూత్రపిండము చెడినదీ చెప్పుట కష్టము. ఎందుకంటే కుడిమూత్రపిండము నుండి వచ్చు మూత్రమును, యెడమ మూత్రపిండమునుండి వచ్చు మూత్రమును విడదీయుట కష్టము.

కనీనికానిదాన సహాయముతో యీ విషయమును తేలికగానే కనుగొనవచ్చును. ఎట్లాగంటే దేహములోని కుడిప్రక్కన ఉన్న అవయవములకు కుడికనీనికలో ప్రతినిధి స్థానముగలదు. ఎడమప్రక్కన ఉన్న అవయవములకు ఎడమ కనీనికలోప్రతినిధి స్థానము గలదు. ఈ రెండు భాగములలోను యేఒక అవయవము కొద్దిగాచెడినా, పూర్తిగాచెడినాఆయాకనీనికలోని ప్రతినిధిస్థానములలో రంగులోగాని సాంద్రతలోగాని మార్పు వచ్చును. ఈగుర్తులను బట్టి ఆయా అవయవములు యెంతవరకు శిథిలమైందీ చెప్ప వచ్చును.

ఒక రకమగు నిదానముతో తృప్తిపడక రెండు మూడు విధములగు నిదానముల ఫలితములను తీసికొనిన యెడల రోగములను త్వరగా నిర్ణయించ వచ్చును. రోగకారణమును కూడా త్వరగా తెలుసుకొనవచ్చును. మలబద్ధకమువలన రోగమువచ్చినదీ,లివరు జబ్బులు కారణమైనదీ తేలికగానే గ్రహించవచ్చును రోగకారణము తెలియనిది నివారణ చేయలేము.

ఆహారవిషయములో చాలా శ్రద్ధ తీసికొనవలెను. ఉప్పునుమాత్రము పూర్తిగా వర్జించవలెను. మలబద్ధకము లేకుండా కాపాడుకొనవలెను. ఫలములను యెక్కువగా తినవలెను అవసరమైనపుడు విశ్రాంతిని తీసికొనవలెను.

మూత్రము వెంట ఆల్బుమన్ పోతున్నపుడు బరువు తగ్గిపోవును. అప్పుడు మాంసకృత్తు ప్రధానముగా గల ఆహారములను యీయవలెను. అన్నమునుగాని, పాలనుగాని యీయవచ్చును. కనీనికానిదాన సహాయముతో రోగము యెంతవరకు నయమైనదీ తెలుసుకొనవచ్చును.



జనసామాన్యమునకు మందు

సుశీల నయ్యర్

గాంధీజీకి ప్రకృతి వైద్యమునం దభిమానమున్నది. ఆంగ్లవైద్యుల వలనచిన్నప్పుడుకలిగినఅనుభవము ఆయనకు రుచింపలేదు. దక్షిణాఫ్రికాలో పూజ్య కస్తూరిబాకు ఎద్దుమాంసము నియ్యనిచో ఆమె బ్రతుకదని ఒక వైద్యుడు చెప్పెను. వారిద్దరు అచ్చగా శాకాహారులు, అందుచే ప్రాణముపోవుటకుగూడ తెగించి ఎద్దు మాంసమును ఒదిలిరి. ఆవైద్యుడు మందునివ్వ నిరాకరించెను. విశ్రాంతితోను, ప్రకృతి వైద్యముతోను ఆమె బ్రతికెను. ఇట్టివే ఒకటి రెండు అనుభవముల వలన ఆయనకు దానియందు విశ్వాసము కుదిరెను. ఇప్పటికిని అది సడలలేదు. ఆయన జనసామాన్యములోనివాడై వారి కొఱకే బ్రతుకుచున్నాడు. ఈ దేశములో జరిగెడి ప్రకృతివైద్యము ఆయనకు నచ్చలేదు. ౪0 యేండ్లనాడు కూనేగారి పుస్తకమును జస్టుగారి గ్రంథమును చదివి ప్రకృతివైద్యమునందు స్థిరవిశ్వాసము కలవాడయ్యెను. "ప్రకృతికి" మరలుట అను పదములను జస్టువాడెను. హాటియరము గాంధీజీ కింకను బోధపడలేదట

మనూ గాంధీకి జబ్బుచేసినపుడు ఆయన చాలమంది ప్రకృతి వైద్యులను సంప్రదించెను. ప్రకృతి వైద్యులు ఆమెరోగము "అప్పెండిసైటీస్" కాదనిరి. ఆంగ్లవైద్యులు అప్పెండి సైటీసు అనిరి. శస్త్రము చేయించెను. మరునాడు ప్రకృతి వైద్యులను చివాట్లు పెట్టుచు ఆయన వ్రాసెను. నాకు గాంధీజీ ఇటుల వ్రాసెను. "నా గర్వభంగమైంది" మనూకు శస్త్రము చేయించవద్దని ఎంచినను తప్పు లేదు చేయించితిని. ఇట్టి ఆపద మరల కలుగకుండుగాక. జీవితేచ్ఛ ప్రబలమైనది. దానికి అడ్డుతగుల లేము. ప్రకృతి వైద్యమునందు, తన విశ్వాసము పెరుగుచున్నదనియు, అది ఒకటే జనసామాన్యమునకు తగినదనియు, కాని దాని యందు లోపము లున్నవనియు ఆయన నాతో ననెను, ఆయన చెప్పిన దానిలోని సారమేమన నమ్రత, నిరంతరకఠిన పరిశ్రమ, ప్రజలకు సేవ చేయవలయునను స్వచ్ఛమైన కోరిక—వీటినలవరచుకొనవలెను. ప్రకృతి వైద్యుల బడాయీలవలన ఆయనకు విసుగు కలుగుచున్నది. ఆంగ్ల వైద్యుల శాస్త్రదృష్టి, వారిపరిశ్రమ ఆయనకు నచ్చినవి. కాని వైద్యవృత్తిలోనున్న అతి ధనాశ, దురభిమానము, ఆయనకు అసహ్యము పుట్టించుచున్నవి. కొద్ది రోజుల క్రిందట ఆయన ఒక ప్రకృతి వైద్యుని కిటుల వ్రాసెను. "మీ ఉత్సాహమును నేను మెచ్చుకొందును. ఉత్సాహమువలన గాని, నాఅభిమానము వల్లగాని, అది అభివృద్ధి చెందదు. ఉత్సాహము గ్రుడ్డిది. నేనును గ్రుడ్డివాడనే. దానిని జ్ఞానముగా మార్చ కలిగితే, అభివృద్ధికి అవకాశములు కలుగును". మీలోపములు మీరు ఒప్పుకుని శారీరక శాస్త్రమును మీరేల చదువరాదు? పాశ్చాత్య వైద్యులు ఏండ్లకొలది కష్టించి సంపాదించిన జ్ఞానమువలని ప్రయోజనమును మీరు పొందితే, యింతపెద్ద పొరపాటు మీరు చేసేవారుకారు. నేడు పాశ్చాత్య వైద్యము ప్రపంచమున వ్యాపించుచున్నదంటే, రాజ్యాభిమానము చేతనే గాదు. వారు చేసిన త్యాగమువలన వారి కాప్రభావము లభించినది. వారు దానిని నిజమైన శాస్త్ర మనుకొనుచున్నారు. అందులోవారు పొరబడిరని నాభావము. కాని ఆధునిక ప్రకృతి వైద్యులు త్యాగమేమియు చేయక, సులభముగా నమ్మెడి స్వభావముగల ప్రజల అభిమానమువలన అభివృద్ధికావలయునని యత్నించుచున్నారు. నేనిట్లు నుడువుట పాశ్చాత్య వైద్యమును పొగడుటకాదు. వారికి నాకు ముఖ్యమైన భేధాభిప్రాయములు కలవు. పట్టభద్రులైనంత మాత్ర

చిన్నపల్లెగ్రామములలో కూడ కాఫీ హోటళ్ళు గలవు. ఇవి హెచ్చిన కొలది రోగములు హెచ్చుచున్నవి. అందుచే డాక్టరులు కూడా హెచ్చుచున్నారు. దేశమభివృద్ధి జెంది ఆరోగ్యము పొందవలెనన్నచో కృత్రిమజీవనము, కృత్రిమ అలవాటు పోవలెను. ఈ కృత్రిమ జీవనమువలన కలుగు రోగములలో ముఖ్యమైనది అజీర్ణము.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము

ఆరోగ్యభాగ్యమునకు సాటియగు భాగ్య మేదియును లేదుగదా. ఇందునుగురించి విశేషించి వ్రాయు నవసరములేదు. ఎల్లరెరింగిన విషయమే. ఈప్రపంచమునందు సత్పుత్రులను బడసి ఆనందించవలెనన్నను, పుణ్యక్షేత్రములను దర్శింపవలెనను కోరికయున్నను, గొప్ప విద్యలయందారితేరవలెనని కుతూహలమున్నను, దేశసౌభాగ్యమునకు తోడ్పడి తన జీవితమును సార్థకపర్చుకొనవలెనను అభిలాషయున్నను ఇంతయేల ఏ కార్యమును సాధించవలెనన్నను ఏసౌఖ్య మనుభవింపవలెనన్నను, ఆరోగ్యమే ప్రధానమైనది. ఆరోగ్య భాగ్యమును పొందు నాడన్ని భాగ్యములను పొందినట్లే. ఎంతటి మహారాజునకైనను ఆరోగ్యము లేనిచో తనభాగ్యమంతయు నిరర్థకముగదా! ఎంతసంపదతో తులతూగుచున్ననేమి, ఎంత మెత్తని పట్టుపాన్పులపై పవ్వళించిననేమి, ఆరోగ్యమే లేనిచో సౌఖ్యమెక్కడనుంచి వచ్చును? ఉన్నదిగదాయని పాయసాన్నములను దినుటకు ప్రాప్తిలేదుగదా! ఇక, తనభాగ్యమంతయు కాల్చనా? తాననుభవించలేని భాగ్యము ఎవరికొఱకు? చూచి సంతసించుటకా? ఆరోగ్యము లేనిచో సంతసించుటకైనను మనస్సునకు ఉల్లాసము మాత్రమెక్కడిది?

ఒక వేళ పూర్తిగ అనారోగ్యవంతుడుకాక తనకుకలిగినది కదాయని తినుట ప్రారంభించినను ధనవంతు డారోగ్యవంతుడగుట దుర్లభము. ఏమన రోజుకు మూడు సార్లు ఫలహారము, కాఫీ, రెండు మార్లు మితిలేని భోజనము, పగలంతయు పడక కుర్చీలో కాలక్షేపము- ఇట్టివారు రాత్రి పట్టు పాన్పులపై శయనించినంత మాత్రమున సుఖనిద్ర పట్టునా ? ఆహార నియమమేది ? తినినతిండి జీర్ణమగుటకు తగిన శరీరపరిశ్రమయేది ? ఇక బీదవాడన్న పగటి వేళలో ఎండలో కష్టించి, సాయంకాలము స్నానముచేసి కడుపునిండ గంజి త్రాగి తన భార్యాబిడ్డలతో ఆనంద మనుభవించుచు కటిక నేలను పండుకొన్న నేమి? మైమరచి సుఖముగ నిద్రపోవుట లేదా? కావున భాగ్యవంతుల కనుభవించుట కెంతయున్నను అనుభవించలేక సదా విచారగ్రస్తులై రోగపీడితులగుచు, ఇహాపర సౌఖ్యములకు దూరులగుచున్నారు. వారు శరీర వ్యాధుల వల్లను, మనోవికారముల వల్లను, సంతానమును కూడ పొందలేకున్నారు. కాని ఏ ఇతర భాగ్యమును లేక ఆరోగ్యభాగ్యము మాత్రమనుభవించు పేదవాడు కష్టపడి కూలి చేసుకొని సుఖముగా జీవితయాత్రనుగడుపుచు ఇంటినిండ బలముగల బిడ్డలను కనుచున్నాడు. అదిగాక శరీరబలమే లేనిచో బుద్ధిబలము కలుగుటకూడ కష్టము. శరీరమునకును, మనస్సునకును అన్యోన్య సంబంధము కలదు. శరీరారోగ్యము లేని వారియందు మనస్సైతము ఆరోగ్యముగ నుండ నేరదు. దృఢశరీరములోనే గాని దృఢ మనస్సునకు తావు లేదు. (హెల్దీ మైండ్ ఇన్ ఏ హెల్దీ బాడీ). రోగపీడితుడైన మానవుని శరీరములో నిర్మలమై, శాంతియుతమైన మనస్సునకు స్థానమెక్కడిది ? బుద్ధిని వికసింపజేయవలెనన్న, శరీర దార్ఢ్య మవసరము. రోగగ్రస్తులగు మానవులకు బుద్ధి వికసింపజాలదు, మనస్సునకు ఉల్లాసముండదు. ఆలోచన శక్తి అసలె సున్న.

శరీర సౌఖ్యమే లేనప్పుడు మనస్సునకు సౌఖ్యమెక్కడిది ? మనస్సునకు సుఖములేనప్పు డెంత బలమగు ఆహార పదార్థములు భుజించిన నేమి ప్రయోజనము ? సరిగ జీర్ణము కాక శరీర పోషణకు అవి సహాకారములు కానేరవు. ఈ

320 పేజీ చూడుడు

ద్రాక్ష

ద్రాక్షపండులో రెండు మహత్తర శక్తులు కలవు - ఒకటి పుష్టిని కలుగుజేయుశక్తి, రెండవది ఔషధముగాను ఉపయోగించును దీనిని పూర్వులు ఔషధముగ వాడెడివారు; అయితే ద్రాక్షలో అనేక రకములుండుట చేత ఔషధము క్రింద ఏరకపు ద్రాక్ష ఉపయోగించునది తెలిసికొనుట యవసరము. ఈ ద్రాక్షలో ఎన్ని రకములున్నవి మనకు తెలియదు. మనకు మూడురకముల ద్రాక్షయే తెలియును. అవి నల్లద్రాక్ష, తెల్లద్రాక్ష. తెల్లద్రాక్షలో పెద్దద్రాక్ష, చిన్నద్రాక్ష అని మరల రెండు రకములు కలవు. ఇవి యెన్నియో రకములు కలవు. ఈ క్రింద నుదహరించబడినవి మంచివని పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. దళసరి చర్మము గలవాటిలో మంచివి - ఆర్లిన్స్, వెట్టిన్, పట్టువలెనుండు ఆకు పచ్చని ద్రాక్ష, ఎర్రని ట్రేమన్ రకములు. పల్చని చర్మముగల వాటిలో మంచివి ఆకుపచ్చని సిల్వానియను, తెల్లని గుటేడెల్, నీలి తెలుపురంగులు గల బర్గండర్, రీస్లింగ్ జాతులు. ఈ జాతులన్నియు మనకు తెలియునా? పైన నేను వ్రాసినట్లు మనకు మూడు రకములే తెలుసును. ఈ రకములు దొరకనప్పుడు, తెలియనప్పుడు మనము చూచుకొనవలసినదేమన - సులభముగా ఒలుచుటకు వీలుగా నున్నవి చూచుకొనవలెను. ద్రాక్షలోని ముద్దవలె నుండు గుజురును, చర్మమును తినకూడదు; రసమును మాత్రమే ఉపయోగించవలయును. ద్రాక్ష అమితమైన పులుపుగా నుండరాదు. అవి ఎంత పుల్లగా నున్న అంత ఎక్కువగా ప్రేగులలో వాతము సంభవించును; అంత ఎక్కువగా నోటిలోని పళ్లను, పంటియిగుళ్లను పాడగును.

ద్రాక్షలోని వివిధ పదార్థముల మీద నివారణశక్తి ఆధారపడియున్నది. ద్రాక్షలో పంచదార, నీరేకాక టార్టారిక్ ఆసిడ్, పేరటార్టారిక్ ఆసిడ్, మేలిక్ ఆసిడ్ ఆల్బుమన్, డెక్ట్రిన్, నూనెలు, టేనిక్ ఆసిడ్, పిగ్మెంటు మొదలగు పదార్థములు కూడ కలవు. ఇందు పొటాషు, సోడా, సున్నము, మెగ్నిషియా, ఐరన్ సిట్రేటు, ఫోస్ఫారిక్ ఆసిడ్, సల్ఫ్యూరిక్ ఆసిడ్ (గంధకధృతి), సిలిసిక్ ఆసిడ్, క్లోరిన్లుకూడ కలవు. పంచదార కూడ అన్నిరకముల ద్రాక్షలోను ఒకే మొత్తముండదు. ఒక రకములో నూటికి 32 పాళ్లు, ఇతర రకములలో పదిపాళ్లవరకు కూడ ఉండును. సామాన్యముగా 20 పాళ్లుండును. సున్నము, ఫోస్ఫారిక్ ఆసిడ్ విస్తారముగా నుండును; ఈ చివరి రెండును శరీర నిర్మాణమునకు చాల యవసరము.

ప్రకృతి

ఢంకామీద దెబ్బకొట్టి

1. టీకాలు వేయించుకొనుట వలన మశూచికము రాకుండ ఉండదనీ, పైగా ఈ టీకాలమందు రక్తమును మలినపరచి, రక్తమునకు గల వ్యాధి నిరోధకశక్తిని నశింపజేయును గనుక టీకాల విధానమును నిరసించును.

2. నిస్సహాయులగు జంతువుల బాధపెట్టుట అమానుషమగుట చేతను, ఈ జంతువులను కోసి శాస్త్రజ్ఞులు చేసిన పరిశోధనల వలన మనకెట్టి ఫలితములు కలుగనందున ఈ పరిశోధనను నిరసించును.

రోగములేని ఆరోగ్యము

(319 పేజీ తరువాయి)

ప్రపంచమునం దేమహాశీయు లే మహాకార్యమును సాధించినను ఆరోగ్యము వలననేగదా! నెపోలియన్ సాధారణ సైనికోద్యోగము నుంచి చక్రవర్తియై యిరోపాఖండమంతయును గజగజలాడించినది ఆరోగ్యమహిమ చేతనేగదా! కావున ప్రపంచమునం దారోగ్యవంతుడే భాగ్యవంతుడు. అతడే జ్ఞానవంతుడు. అతడే ధీమంతుడు. అతడే సౌఖ్యవంతుడు. అతడే తన జీవితమును సార్థకపరచి తన ఆరోగ్య భాగ్యముచే సంఘ సౌఖ్యమునకు, దేశ సౌభాగ్యమునకు పాటుపడ శక్తిగలవాడు.

మద్రాసు రాష్ట్ర ప్రకృతి వైద్య మహాసభ
నెల్లూరు, 31-8-47

తీర్మానములు

1. కొన్ని అమెరికా రాజ్యములలో గవర్నమెంటువారు ప్రకృతి వైద్యమును ఆమోదించిరి. (రికగ్నైజ్డ్) అదే విధముగ మద్రాసు రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వమువారు ప్రకృతి వైద్యమును ఆమోదింప వలసినదిగా ఈ సభవారు ప్రార్థించుచున్నారు. మన రాష్ట్రమునందు నాలుగు ప్రకృతి కళాశాలలను ఆంధ్ర తమిళ కర్ణాటక మళయాళ భాగములందు ఏర్పాటు చేయవలెనని యీ సభవారు గవర్నమెంటు వారిని కోరుచున్నారు.

2 ప్రతిజిల్లాయందును ఒక ప్రకృతి చికిత్సాలయము నేర్పాటు చేయవలసిన దనియు, లేదా ఉండే చికిత్సాలయములకు సహాయము చేయవలసి దనియు ఈ సభ వారు గవర్నమెంటువారి నర్థించుచున్నారు.

3. టీకాలు వేయుటలోను ఇనాక్యులేషన్ చేయుటలోను ఇంగ్లండులోవలె నిర్బంధములు తొలగింప వలసినదనియు, ప్రకృతి వైద్యులు ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులు వారి కుటుంబములు మద్రాసు హెల్తు చట్టములో నుండే శిక్షలు వీరికి అన్వయింపకుండా

గ్రామస్థుల ఆటలు - వ్యాయామ విధానాలు

 శ్రీ భిషగ్రత్న, ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు, 
బి. ఏ., యం. బి., అండ్ సి. యం., బెజవాడ.

మట్టు:—"శీతారాముల సీతిచరిత్రము" వలె.

వ్యాయామంబన మేనికి శ్రమమును గూర్చెడి పనియనవచ్చు
మొగ్గలు - పట్టీలును కావచ్చు
బస్కీలును దండేలను గూడా - బాగుగ చేయగవచ్చు
కోకో, బల్ - చెడుగుడి నాడగ వచ్చు
కోతి, కొమ్మలూ నాడగ వచ్చు
ఉప్పు - పెట్టెలూ మఱికగవచ్చు॥
ఒప్పుల కుప్పలు వానాలప్పలు - యువతులు ఆడగవచ్చు
చెమ్మ - చెక్కలూ దుముకగవచ్చు
సుతో లాజోడీలు మొదలగు - కసరత్తులు కావచ్చు
వివిధా - సనములునూ కావచ్చు॥
వీనినన్నిటను దేహంబునకు - బల మది కూడగవలెను
మనస్సునకు స్థైర్యము కూడగవలెను
ఇంద్రియ నిగ్రహమునకీవియన్నియు - మార్గంబులు కావలయు
లేదా - యివన్నియు వ్యర్థములు॥
వ్యాయామంబున మేనికి కాంతి - వర్థిల్లునని యెఱుగు
శరీరము - కండలు తీరి పెరుగు
వ్యాయామిని గనగానే భయపడి - శత్రులు దవ్వరుగుదురు
అతనికి - హాని చేయవెఱచుదురు॥
సాహసించి కొందరగా ఆతని - జాడరాదు వార్థక్యం
యూ - వనమది త్వరగ పోదు
వ్యాయామముచే దృఢత పొందిన - తనువే సుమి నీ భాగ్యం
దానిని - సంపాదించుట యోగ్యం॥
వ్యాయామముచే నలిగిన మేనిని - పాదముతో నలిపించి
దానికి - సాపుతనము గూర్చించి
వగలెడి వానిని వ్యాధులు తాకక - దూర దూరముగ తొలగు
సింహముగను - క్షుద్రమృగంబుల కరణి॥

వయోరూప గుణహీనుని కైనను - వర సౌందర్యము నిచ్చు
వానిని - సుదర్శనునిగా జేయు
మాడిన ఉడకని, విరుద్ధాహారము - నైనను అది అరిగించు
దాని - దోషంబుల హరియించు॥
బలవంతులకు క్రొవ్వుహారముల - తిని యెడి జనగణములకు
వ్యాయామం - బెల్లప్పుడు పథ్యంబు
అయినా-శీతాకాలమున, వసంత ఋతువున-శ్రేష్ఠతమంబని యెఱుగు
దానను - బలము మరింతగ పెరుగు॥
సర్వఋతువులను పర్వదినములను - స్వకీయ హితమును గోరు
మరియును - బలములు గొనసగా గోరు
నరుడు సలుపవలె అర్ధబలముతో - వ్యాయామంబును రహించి
లేకుంటే - మనజాలడు ఈమహిని॥
హృదయమునం దుండెడి వాయువు అది - ముఖమున వెలువడుదాక
శరీరము - కలసట కలిగేదాక
సలిపెడి వ్యాయామంబున కర్ధ - బలమని లక్షణవేత్తల్
పలికిరి - ఇది గురించగవలయు॥
వయోబలములను శరీరతత్వము - దేశ కాలములబట్టి
తిని యెడి - ఆహారంబునుబట్టి
యుక్తముగా యోచించి మానవుడు-వ్యాయామము చేయగవలయు
లేదా - రోగములంటగ వచ్చు॥
కడుపునిండుగ మెక్కినవారును-భ్రమలకు క్రుంగెడివారు
స్త్రీలోలా-లసతను చిక్కినవారు
వ్యాయామము మానగవలె లేదా-రోగములంటునుసుమ్మీ
ఈ సూత్రంబులు మదినమ్మీ॥

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రిస్టు, బెజవాడ
ఆగస్టు 1947 జమ ఖర్చుల లెక్కలు:-

జమలు:— వెనుకటి నెల నిలవ 88-13-4., ప్రకృతి పత్రిక 270-4-0., పుస్తకముల 186-11-0., ఇంటిఅద్దెలు 30-0-0., ప్రకృతి పోస్టేజి 9-4-0 చేరసి జమలు 585-0-4

ఖర్చులు.—ప్రకృతి పోస్టేజి 19-13-6, నౌకర్ల 20-9-0, భరణములు 30-0-0, పాదరు 1-8-0, మిసలేనియసు 9-5-0, పుస్తకముల కమీషన్ 46-11-0, స్టేషనరీ 4-8-9. జనరల్ పోస్టేజీ 3-10-6, గాంధీ కోఆపరేటివు బేంక్ 200-0-0. హనుమయ్యగారి వర్ధంతి 20-5-0. పుస్తకాల అచ్చు రు 140-0-0., నిలువరొక్కం 83-15-7 చేరసి ఖర్చులు 585-0-4

31-8-47. కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

ప్రకృతిసభ - తీర్మానములు

ట్టటిలు 3వ పేజీలోని శేషము

చట్టమును సవరింపవలసినదనియు ఈ సభవారు సర్కారువారిని కోరుచున్నారు.

4. ప్రజల ఆరోగ్యమునకు హాని కరముగా నుండు వనస్పతిని తయారు చేయుటను నిషేధింప వలెనని యీ సభవారు గవర్నమెంటువారిని కోరుచున్నారు.

5. వ్యవసాయమున కుపయోగ పడు చెరువులను బాగుచేసి, వాని లోని భూములను రైతులకు సాగుబడి కివ్వకూడదని గవర్నమెంటువారిని ఈ సభ వారు ప్రార్థించుచున్నారు.

6. పొగాకు పసుపు పంటలను పండింపకూడదనినిషేధించి,ఆయా భూములలో ఆహార పంటలను పండించునట్లు శాసింప వలెనని యీ సభవారు గవర్నమెంటు వారిని అర్థించుచున్నారు.

7 విద్యార్థులు యువకులు, చుట్ట బీడి సిగరెటు త్రాగ కూడదని సర్కారువారు శాసింప వలసి నదిగా ఈ సభవారు ప్రార్థించు చున్నారు. గవర్నమెంటు పాఠశాలలందును గ్రాంటు స్కూళ్ళ యందును ఉండు ఉపాధ్యాయులు ఇందువిషయమై విద్యార్థులకు ఆదర్శ ప్రాయులుగ నుండవలసి నదిగా ఈ సభవారు హెచ్చరించుచున్నారు.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I. C. No. K9

ప్రకృతి

సంపుటము 29

సంపాదకులు:
డాక్టరు. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య. యన్.డి.,డి.యమ్,

సంచిక 11

ఉపవాస సంచిక

విషయసూచిక

—೫—

1947  నవంబరు  6 అణాలు

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	4 8 0
సౌర్ధప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణ వైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటి కాపు,ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉషఃపానము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్వికారభావిజీవనము,	
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఉప్పు	0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
సమరసాహారము,	
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
ఆహారసంస్కారణము	0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయూహా	
శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల	
అభిప్రాయము	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0
ప్రకృతి వైద్యం	0 4 0
స్వాభావిక	
చికిత్సానియమములు	0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా	
ఉపన్యాసములు	0 5 0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
బాలనీతి	0 8 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4,5,6,7. భా॥లు ఒక్కొకటికి	0 6 0
ఎనిమా.	0 6 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 5 0
సంవాహనచికిత్స	0 0 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 6 6
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 4
వైద్యవిప్లవము	0 6 8
త్రిదోషములు	0 0 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
ప్రాణాయామము	1 4 1
యోగాసనములు	2 0 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మసూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0

వేదాంతము _ ఇతరములు

హరివాసరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్వికారజీవనము	0 6 0
సూక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1. 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి రు॥ 2 0 0

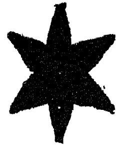
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి రు॥ 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము రు॥ 1 4 0

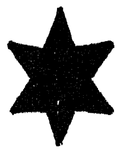
17,18,19,20, 21,22,23,24,25,26,27,28
సంపుటములు ఒక్కొక్కటి రు॥ 3 0 0

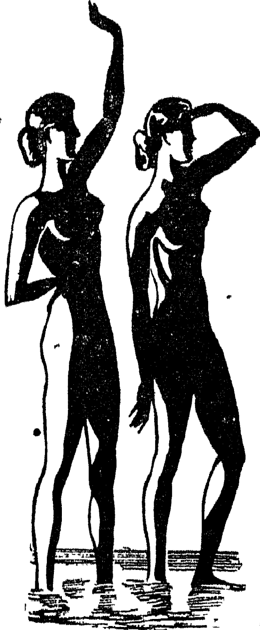
పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



ప్రకృతి



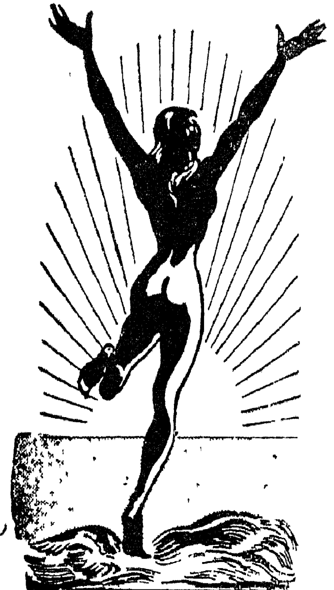


సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపాదకులు :

డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య, N. D., D. M.

సంపుటము 29 | బెజవాడ, నవంబరు 1947 | సంచిక 11



సంపాదకీయములు

నాకు తీరుబడి లేదు.

ప్రతి మానవుడు ఆరోగ్యముగ నుండుటకై యే ప్రయత్నించు చున్నాడు. కాని ప్రకృతి సూత్రములు తెలియక కొందరు తెలిసియు అశ్రద్ధచేత కొందరు ఆరోగ్యముగ నుండలేకున్నారు. ఇప్పుడు ముఖ్యముగా మనము గమనించవలసిన దేమన- మనకు అనారోగ్యము సంభవించినప్పుడు ప్రకృతి సూత్రముల సహాయంబున రోగనివారణ గావించుకొనుట యనునది ద్వితీయోద్దేశము: కాని ముఖ్యముగా ప్రకృతి సూత్రముల కనుకూలముగ సంచరించుచు ఎల్లప్పుడు ఆరోగ్యముగను తద్వారా సుఖముగను సౌఖ్యముగను వీటిఫలితముగా ఆనందముగను నుండుటయే మన ప్రథమోద్దేశముగ నుండవలయును. ప్రకృతి సూత్రముల కనుకూలముగ సంచరించువాడు చిరకాలము జీవించగలడు.

మనమెల్లప్పుడు ఆరోగ్యముగ నుండవలెనన్న ఏకొద్ది సూత్రములనో ఆచరించిన లాభములేదు. వ్యాయామము నిత్యము చేయవలసినదిగా నిర్ణయింత మనుకొందము. నిత్యము వ్యాయామము చేయుచున్నను, ఆహారము సరియైనది లేనిచో అనారోగ్యము కలుగదా? అప్పుడు వ్యాయామము చేయుచున్నప్పటికి, అనారోగ్యము తప్పలేదని మొరపెట్టిన నేమిలాభము? సరియైన వ్యాయామము ఆహారము కలవనుకొందము. సూర్యరశ్మి తగులనిచో జబ్బుచేయదా? పరిశుభ్రమైన గాలి యక్కరలేదా? శరీర పరిశుభ్రత అక్కరలేదా? ముష్టిమైథునము వలనగాని కేవలము మైథునము లేకుండుట వలనగాని మన యారోగ్యము చెడుననుట యథార్థమని మనము వినుటలేదా? అందుచేత ప్రకృతి సూత్రము

లన్నింటిని మన నిత్యజీవితములో అనుక్షణము అడుగడుగునకు మెలకువతో ఆచరణలో బెట్టిననే మనకు ఆరోగ్యము, సుఖము, సౌఖ్యము, ఆనందము లభించగలవు. మన మేమాత్రి మశ్రద్ధగా నున్నను ఏదో ఒక విధమైన అనారోగ్యము తప్పదు.

కావున ప్రకృతి సూత్రము లన్నిటిని నిత్యజీవితములో అనుక్షణము కడుశ్రద్ధతో ఆచరించవలయును సుమా అని ప్రజలకు చెప్పునపుడు ప్రతిమానవుడు "అబ్బో అంతమెలకువతో నుండుటకు నాకు తీరుబడి లేదు," అని జవాబు నిచ్చును.

'నాకు తీరుబడి లేదు' అనే మూడు చిన్నమాటలు ఈ ప్రపంచమున ఎక్కడకు పోయినా పిన్నలు, పెద్దలు, అందరినోట ఈ పలుకులే వచ్చుచుండును. సాంఘిక పరిస్థితులు, వయస్సు, వృత్తి, లింగము ఇత్యాదులతో నిమిత్తము లేకుండ ఎక్కడకు పోయినా ప్రతివారు ఈ పలుకులనే ఉచ్చరించు చుండుట గాంచుదుము.

పాపము దారి తెన్ను నెరుంగని మానవజాతి ఉదయమున మేల్కాంచిన తోడనే వీరలు తమతమ పనులకై పరుగిడుదురు; ఇంటికి పరుగిడుదురు; భోజనముకై పరుగిడుదురు, ఇచ్చోటకు అచ్చోటకు పరుగిడుదురు. ఈపనికొఱకు ఆపనికొఱకు పరుగిడుదురు. మృత్యుదేవతకు కృపకలిగి ఈ యర్థములేని పరుగుడును శాశ్వతముగ ఆపువరకు వీరు విశ్రాంతి తీసుకొనుటకు తీరుబడి యుండదు.

మృత్యుదేవతకై ఎదురు చూచుచుండుకు కూడ కొందరికి తీరుబడి లేదు. వీరు తమనుతామే హత్యచేసి కొందురు. అచిరకాలములో నాత్మహత్యను గావించుకొనుటకు బదులు తమ నిత్యజీవితములో నుండు ఆతుర్దాచేత చిరకాలములో నెమ్మదిగా ఆత్మహత్య చేసికొందురు. క్రమక్రమముగా కృంగుచున్న వీరియారోగ్యము మనస్సును పాడుచేయును. తుదకు సర్వము అంతరించును.

నియమిత కాలమునకు అన్నపానాదుల స్వీకరించకుండుట ఆహారమును చక్కగా నమలకుండుట, అనారోగ్యమును కలుగజేయు నాహారపానీయముల నుపయోగించుట, అమితాహారమును భుజించుట, వేళకు నిద్రించకుండుట, శరీరపోషణలో నశ్రద్ధగా నుండుట, మనస్సు విషయమై ఉపేక్షించుట, ఇత్యాదులగురించి యాలోచించు కొనుటకు మానవులకు తీరుబడి లేకున్నది. తూష్ణీభావముతో జూడబడు చున్న ఈ శరీరము బలహీనమై నిరుపయోగమగువఱకు తీరుబడి లేకున్నది.

క్రమక్రమముగా క్షీణించుచున్న ఆరోగ్యమును తిరిగి సంపాదించుకొనుటకును, అటుల సంపాదించు కొనిన ఆరోగ్యమును జాగ్రత్తగా గాపాడుకొనుటకును ప్రతిమానవుడు తనజీవిత విధానమును మార్చుకొని తగు తీరుబడిగా నుండవలెను.

భోజనము చేయునపుడు ప్రతిమానవుడు తగు తీరుబడిగా నుండవలెను. విశ్రాంతిగా, తీరుబడిగా కూర్చుండి ఆనందముగా సంభాషించుకొనుచు ఆహారమును చక్కగా నమలుచు భుజించవలెను. ఏ యితర సాధనము జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేయజాలదు.

ఏపనిని చేయవలసి వచ్చినను ప్రతిమానవుడు తగు తీరుబడిగా నుండవలెను. మధ్యమధ్య విశ్రాంతిని తీసికొనుచో ఏపనినైనను చక్కగా జేయవచ్చును. అదేపనిగా బండవలె పనిచేయుటకు ఈ శరీరము నిర్మింపబడలేదు. మానవు డొకపనికి యజమానుడుకాని, మానవున కొకపని యజమాని కాదని ప్రతివ్యక్తి గ్రహించవలయును.

ప్రతి మానవు డేమి చేయుచున్నను తగు తీరుబడిగా నుండవలెను. అప్పుడే ప్రతి మానవుడు తన యారోగ్యపరిరక్షణములనుప్రతిక్షణముల కాలములో గ్రహించగలడు, సుఖకరమైన, ఆనందదాయకమైన జీవితమును గడుపగలడు, చిరకాలము జీవించగలడు.

మాంసాహారము

డా. పుచ్చా

అమెరికాదేశంలో జంతు ఆహారం మీద జీవించేవారు చాలా యెక్కువగా ఉండుటవలన ఆ దేశంలో సంవత్సరానికి 3,500,000,000,000 రూపాయిల ఖరీదుగల మాంసము ఏటేట వాడుతున్నారు. ఇది మాంసము తయారు చేసేవారికి చేరే మొత్తము. చిన్న, పెద్ద వర్తకులు అంతా కలసి ఖర్చుపెట్టి లాభాలు తీసి తినేవాడిదగ్గరకు వచ్చేటప్పటికి ఈ మొత్తానికి 4 రెట్లు అవుతుంది. చిన్నచిన్న గబేలాలు వదలిపెట్టి భారీ యెత్తున విద్యుచ్ఛక్తితో నడిపే జంతువధ కర్మాగారాలు 1600 వందలున్నాయి. ప్రతిసంవత్సరము ఈ కర్మాగారాలలో 120 కోట్ల నాల్గుకాళ్ళజంతువులను వధచేస్తారు. అడవిలోకి పోయి వేటాడే వేటకాండ్రు చిన్న చిన్న గబేలాలలో, జంతువధ చేసేవారు, చంపే జంతువులు, ఇందులో చేరనేలేదు. అమెరికాలో 1921 సంవత్సరములో సంవత్సరానికి ఒక మనిషి తినే మాంసము సగటున 145 పౌన్లు ఉండేది. ధరలు పెరుగుటవలన అయితే యేమి జంతువులు హరించిపోవడం వల్లనైతే యేమి ఆ మొత్తము క్రమక్రమముగా యిప్పుడిప్పుడే తగ్గుచున్నది. అమెరికా కంటె కూడా యెక్కువగా మాంసము తినే దేశాలు ఆస్ట్రేలియా, న్యూజీలెండు, అర్జెంటైన్, వీరు ఒక్కొక్కరు సగటున మనిషికి 200 పౌన్లు మాంసము తింటారు. యూరప్ మొత్తముమీద మాంసపు వాడుక సగటున మనిషి 1కి 70 పౌన్లు. అందరిలోకీ యెక్కువ తినేవారు గ్రేట్‌బ్రిటన్ వారు. అందరిలోకీ తక్కువ తినేవారు యిటలీ వారు. ఇక జపాన్ దేశములో సంవత్సరము మొత్తముమీద ఒక మనిషి తినే మాంసము 1½ పౌన్లు మాత్రము. అయితే వారు తినే చేపలపరిమితి సంవత్సరం మొత్తం మీద సగటున ఒక్కొక్కరికి 25 పౌన్లు.

అయితే మానవునకు యింత మాంసము పనిలేదు, అనేసంగతి కొన్ని పరిశోధనలవలన క్యాలిఫోర్ణియా యూనివర్శిటీ పండితులైన ప్రొఫెసర్ జాఫాగారును, ఏల్ యూనివర్శిటీపండితులైన, డాక్టరు రుశ్సెల్ హెచ్. చిట్టెండెన్ గారును, తెల్పిరి. వారు కొందరు ఫలాహారులతో పరిశోధనలు చేసిరి. ఒకచోట ఇద్దరుఆడువారు, ముగ్గురు పిల్లలు, ఉన్నారు. వారందరును 5, 7 సంవత్సరముల వరకును ఫలాహారులుగా నుండిరి. వారు పండ్లు, చమురుకాయలు, తేనె, ఆలివు నూనె కొద్దిగా ఆకుకూర, మాత్రమే తినుచుండిరి. అప్పుడపుడు, ధాన్యముతో చేసిన పిండిపదార్థముకూడా తినేవారు. ఈకొద్దివండని ఆహారాలతో, మాంసాహారాలు యేమీ లేకుండానే. పప్పు పదార్థములు యేమీ తినకుండానే పెరగవలసిన ముగ్గురు బిడ్డలతో సహా సుఖముగను పరిపూర్ణ ఆరోగ్యముతోను ఉన్నారు. 3 వారాలపాటు వారి ఆహారము పరిశోధనలో ఉంచిరి. ఒక్కొక్కరికి తినే ఆహారము, తూచి యిచ్చేవారు. వారు ఒక్కొక్కరు ఒకరు దినం తిన్నిన ఆహారపు విలువ 1¼ ఔన్సుల మాంసకృత్తు, 2 ఔన్సుల చమురు పదార్థము, 7½ వంతు ఔన్సుల కర్బను హైడ్రిజములు, వారు తిన్నిన ఆహారము యొక్క తూకము ఒక్కొక్కరికి రోజుకు 11 ఔన్సులు. ఈ ఆహారములో ఉన్న ఆరోగ్య దాయకమైన గుణములు అమెరికావారి మాంసాహారముతో కూడుకున్న ఆహారంలో లేవని, డాక్టరు చిట్టెండెన్ గారు వ్రాస్తున్నారు. మనము తినే ఆహారములో తగినంత పరిమితిలో సేంద్రియ లవణాలు ఉండకపోతే, దేహంలో ఉండే ధాతువులు విచ్ఛిన్నమై అవుసరానికి కావలసిన లవణా

లను దేహానికి అమరుస్తవి. అయితే, దేహంలో ఉండవలసిన సేంద్రియలవణాల పరిమితి తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. దానితో రోగాలను నిరోధించే శక్తి దేహానికి తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. దేహములోని విషాలను వెలువరించేటందుకు, దేహములో సేంద్రియ లవణాలు ఉండాలి.

అట్టివానిలో, సోడియం, సున్నము యినుము ప్రధానమైనవి. రసముగల పండ్ల యందును, (ఆకు) కూరలయందును ఇవి మెండుగా నిండియున్నవి. ఎంతకష్టపడి పని చేసేవారికైనా దినము ముతము మీద తినవలసిన మాంసపుకృత్తు 1, 2, ఔన్సులకంటె యెక్కువ అవుసరంలేదు, అని వారు తేల్చిరి. డెన్మార్కు దేశంలో కోపన్ హేగెన్ నందుండే డాక్టరు యమ్. హిండ్ హెడే అనేవారు, 'మాంసకృత్తు, దేహపోషణ' అనే గ్రంథము వ్రాసిరి. జర్మను దేశములో ఎర్ ఫర్ట్ వాస్తవ్యులు డాక్టరు సి. రోయసీ అనేవారు అధికమాంసాహారము అవుసరమైన వస్తువుల అల్పస్వీకరణము అనే గ్రంథము వ్రాసిరి. వీరిద్దరు కూడా చాలకష్టపడి అసంఖ్యాకములగు పరిశోధనలుచేసిరి. వారి పరిశోధనా గ్రంథములు చదివినపుడు మనకు తెలిసేదేమంటే మనము పరిపూర్ణారోగ్యముగాను, బలముగాను ఉండాలంటే మనము తినవలసిన మాంసకృత్తు దినానికి రెండు ఔన్సులుకూడా అక్కర లేదు. అంతకన్నా తక్కువడేన్నా సరిపోతుంది. దేహములో నిలువ ఉన్న మాంసకృత్తు సడలువదలి నశించిపోవడానికి కారణము ఆమ్లదాయకమైన అనగా తొందరగా పులిసిపోయే ఆహారాలే దేహమునందలి క్షార సంపదను వృద్ధిచేసే ఆహారాలను తిన్నపుడు కణములు విచ్ఛిన్నము గాక, నశించిపోక చిరకాలము నిలిచియుండును. క్షారవంతము లగు పదార్థములను తినుటవలన రక్తములోని మాలిన్యములు యెప్పటివి అప్పుడు వెడలిపోవు చుండుటచేత, మనకు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము ఉండును. పై పరిశోధనల ఫలితముగా మనము తెలిసికోవలసిన విషయము లేమంటే, 1 మాంసకృత్తు ఎక్కువగా తినుట యనిన అధికాహారమును తినుటయే. దీనివలన దేహమునందు ఆమ్లములు వృద్ధియగును. మాలిన్యములు పెరుగును. మలముల వెలువరింపు తగ్గిపోవును. దానితో రోగపదార్థము పెరుగును, ఈరోగపదార్థమే అన్నిరోగాలకూ మూలకారణమైనది.

మాంసకృత్తు చాలా తక్కువ తిని, క్షారవంతములగు పదార్థముల పరిమితిలో తినినపుడు, ఆహారము స్వల్పముగా ఉంటుంది. ఆమ్లములు పుట్టవు, మాలిన్యములు వృద్ధిగావు. ఉన్న మాలిన్యములు త్వరగా వెడలిపోవును. ఈకారణముచేత మనకు మాంసాహారములు అవసరములేదు. సరిగదా తినే పప్పుపదార్థములు గూడ చాలా తగ్గించి తినాలి.

మనము పుట్టినప్పటికంటే పెరుగుతున్న కొలదీ మాంసకృత్తు యొక్క వాడుక చాలా తగ్గించవలయును అనేసంగతి ఒక విషయమును చూస్తే తెలిసిపోతుంది. బిడ్డపుట్టిన మొదటినెలలో, తల్లిపాలలో 100 కి 2.38 మాంసకృత్తు ఉంటుంది. బిడ్డకు ఆరో మాసము వచ్చేసరికి, తల్లిపాలలో ఉండే మాంసకృత్తు పరిమితి, నూటికి 1.07 కి దిగిపోతుంది. ఈ పరిశోధనల అన్నిటియొక్క పర్యవసానముగా మనకు తెలిసేదేమంటే ఆరోగ్యము కావలసినవారికి మాంసము అక్కరలేదు. చిరకాలంనుంచీ మానవునకు యెంతో మాంసకృత్తు కావలెననే దురభిప్రాయము వ్యాపించియున్నది. పెద్దవారికి కూడా. 1,2, ఔన్సుల మాంసకృత్తు సరిపోతుంది. మనముతినే ప్రతిధాన్యపుఆహారములోనూ కొంతమాంసకృత్తు ఉండనేఉంది. దానికి తోడుగా - 1,2 తులాల పప్పుపదార్థాలు తింటే మాంసకృత్తు యొక్క అవుసరమంతా తీరే పోతుంది. జంతు సంబంధమైన మాంసము తినడంవల్ల మన ఆరోగ్యము చెడుతుంది. ధనము దుర్వ్యయమైపోతుంది. మన మానసిక

ఉన్నతికి కూడా యెంతో అడ్డు వస్తుంది.

అందువల్ల మనము మాంసాహారమును వాడరాదు. అయితే యెప్పుడు ఈ మాంసాహారము ఆరంభమైనదీ అనవచ్చు. చిరకాలము మానవుడు శాకాహారిగా నుండెను. ఏక్షామము లోనో ఆహారము దొరకనపుడు విధిలేక జంతువును చంపి జిహ్వాకు రుచిగా లేక పోయినా దానిని తిని ఉంటాడు. ఒకప్పు చుట్ట తాగ్రిగడం అలవాటు చేసుకోవాలంటే మొదటి చుట్ట తాగ్రేటపుడు ఎంత అవస్థపడుతాడో చూచినవారందరికీ తెలుస్తుంది. ఆవిధంగానే అతడుకూడా మొదటిసారి మాంసము తినుటకే యెంతో కటకట పడి ఉంటాడు. విధిలేక క్షామము యొక్క ఒత్తిడి చేత, ఆకలిబాధ పడలేక బలవంతాన మాంసాహారం తినడంనేర్చుకుని ఉంటాడు. అనుకూలమైన పరిస్థితులు ఏర్పడినంతనే అతడు తిరిగి శాకాహారమునే స్వీకరించినాడు.

మానవుని పుట్టుక మొదట ఎక్కడ ఆరంభమైనదీ అని ఆలోచిస్తే అది తప్పకుండా ఉష్ణమండలాలల్లోనే కావాలి. అక్కడ పండ్లు, దుంపలు, కూరలు, చిగురుల కాయలు కావలసినన్ని గలవు. అందువల్ల మానవ సృష్టి సహజంగా అక్కడనే ఆరంభించి ఉంటుంది.

ఏవస్తువులు లభింపనికాలములో మానవుడు రాతి ఆయుధాలను, లోహపు ఆయుధాలను నిర్మించుకుని ఉండును. అప్పుడే జంతువులను వేటాడటం నేర్చుకుని ఉండును. అనేక వేల సంవత్సరాలు మాంసాహారాన్ని అలవాటు చేసుకోబట్టి క్రూర మృగాలయొక్క స్వభావాలుకొన్ని అబ్బియుండును. అతని దంతనిర్మాణాన్ని పేగులయొక్క నిర్మాణాన్ని జ్ఞానేంద్రియాల స్వభావాన్ని ప్రకృతి మాత్రము మార్చలేక పోయినది. అందువల్ల మానవుడు ఎప్పటికీకూడ ఫలాహారియేగాని, మాంసాహారిమాత్రము కాదు. శాస్త్రము యొక్క పరిచయము వృద్ధియై మానవుడు ఇదివరకు వదిలిపెట్టిన శాకఫలాహారియైనాడు. ఈ శతాబ్దములోని వారికూడా చాలామంది ప్రతిజ్ఞ చేసి మాంసాహారాన్ని విడిచివేసినారు. ఇదివరకు వదలనివారు కూడా మాంసాహారము యొక్క కీడు తెలిసికొని, వదలిపెట్టి పరమ పవిత్రమైన శాకాహారమునే స్వీకరింపగలరని మనము నమ్మవచ్చును.

జంతుమాంసము తొందరలో మురిగిపోతుంది

కొన్ని ఆహార శాస్త్రములలో శాక సంబంధమైన మాంసకృత్తు కంటె జంతుసంబంధమైన మాంసకృత్తు మంచిది అని వ్రాసిఉన్నది. ఈ విషయాన్ని పరామర్శచేద్దాం.

పప్పు పదార్థములలో నిర్మాణ శక్తులు నిలచి ఉన్నవి. ఆ శక్తులు అందులో ఉండే సేంద్రియములైన లవణాలను దేహమునకు చేర్చటానికి సహాయపడుతవి. జంతువు యొక్క మరణముతో అందులో ఉండే నిర్మాణశక్తులు ఒక అణువులో ఉండక విచ్ఛిత్తి అయిపోతుంటవి. అదేసమయములో మాంసము నందలి నాశకశక్తులు విచ్చలవిడిగా పనిచేస్తూ ఉంటవి. మరణించిన జంతు కళేబరమునందు, రక్తమునందును, కండరముల యందు ఉండే అసంఖ్యాకములగు పదార్థాలు మురిగిపోతూ ఉంటవి. ఈ పదార్థాలు, మలములు- విషముగా ఉంటవి. అందువల్ల వానిని దేహములోనుంచి వెంటనే వెలువరించి వేయాలి. పరిశోధనలలో తేలినది యేమంటే పప్పు పదార్థములు దేహము లోపల మురిగిపోయే కాలములో సగము కాలములోనే మాంసాహారములు మురిగిపోతవి. అప్పటికప్పుడు తయారైన మాంసము నిలువయున్నమాంసముకంటె తేలికగా జీర్ణమగుట నిజమే. అయినప్పటికీ ఆ మాంసము గూడా, పండ్లు, కూరగాయలు చమురు పదార్థాలు ఇచ్చినంత, దేహ శక్తులనూ యివ్వదు. అంత తేలికగా దేహములోనుండి వెలువడిపోదు. దేహములో ఉండే జాఠరాది రసములతో కలిసినపుడు కూడా, మాంసాహారము మురిగి

పోయినంత తొందరగా శాక సంబంధమగు పప్పు పదార్థములు కుళ్లిపోవు. దీనికికారణ మేమనగా, మాంసాహారములో ఉండే క్షార సంపద, పప్పు పదార్థాలలో ఉండే క్షార సంపదకన్న తక్కువఉండుట వలన, అది తొందరగా మురిగి పోతుంది. ఆహారములో కల్లా మాంసమునందే ఎక్కువ తొందరలో విషీకరణమగు స్వభావ మున్నది.

అదివఱకే రోగమున్న జంతువునకు మాంసాహారము పెడితే పప్పుపదార్థము తిన్నదానికంటే తొందరగా చచ్చిపోతుంది. పాశ్చాత్య దేశవాసులు వ్రాసిన ఆహార శాస్త్ర గ్రంథములలో మాంసాహారము మానవునికి ప్రశస్తమని వ్రాసిఉన్నది. వారివైద్య గ్రంథములలో కూడా శాకాహారము కంటే, మాంసాహారము చాలా మంచిదని వ్రాసియున్నది. ఈ తప్పుడు అభిప్రాయము లన్నీ చదివి యుండుటవల్లనూ, అభ్యాసము యొక్క బలముచేతనూ, మాంసమును ప్రధానముగా, పాశ్చాత్య దేశస్థులు ఆహారముగ స్వీకరించుచున్నారు. మాంసాహారమే, శాకాహారముకన్నా చాలా మంచిదని హాటముపెట్టి చెప్పుతూ ఉంటారు. ఇంత మాంసము తింటారుగదాఅని వారు శాకాహారులకంటే యెక్కువ బలశాలురు అని కాని,చాకచక్యముగలవారని కాని, బుద్ధి మంతులనికాని యింత వఱకు శాస్త్రీయంగా ఋజువు కాలేదు. కేవలమూ మాంసాహారము తిని జీవించే ధృవ మండలాలల్లో ఉండే మనుష్యులు మనకంటె తక్కువ కాలమే జీవిస్తారు. మనకంటె చాలా దిగనాసిల్లి ఉంటారు. వారు తినే మాంసమువల్ల చావు రాకుండా తప్పించుకునే టందుకు, వేసవి రోజులలో వారు తింటూవుండే సాలమను బెర్రీస్ అనే పండ్లు, ఆకుపచ్చ మొక్కలు సహాయ పడుతున్నవి. సముద్రములో పెరిగే ఒక విధమైన కలుపుమొక్క వారు ఎక్కువగా తింటారు. ధృవ ప్రదేశాలలో జీవించే యీ ఎస్కిమోలు మాంసాన్ని వండుకుని తినరు, పచ్చి మాంసమునే తింటారు. అందువల్ల అప్పటికి నశించిపోకుండా ఉండే కొన్ని సేంద్రియ లవణాలు, విటమినులు వారి స్వల్పఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంటవి. అతను తినే అమితమగు క్రొవ్వుకూడా అతని దేహధారణకు తోడుపడుతుంది

అసంఖ్యాకంగా లభించే శాక పదార్థాలలో మాంసాహారము వల్ల లభింపవలసిన వస్తువులకన్నా అమితముగ లభిస్తవి. శాకాహారములో లేనివస్తువు ఏదీ, మాంసాహారములో లేదు. మాంసాహారములోఉన్న వస్తువులన్నీ శాకాహారములో ఉన్నవి. శాకాహారంలో ఉన్న సేంద్రియ లోహ లవణములు, విటమినులు మాంసాహారములో లేవు. మాంసమునందు నూటికి 12 భాగాలు జలము, 20 భాగాలు మాంసకృత్తు, 5 భాగాలు క్రొవ్వు, 2 భాగాలు పిప్పిపదార్థము, 1 భాగం సేంద్రియలవణము ఉన్నవి. ఇందులో ఎన్నో ఎమినో ఆమ్లములు ఉన్నవి. అయితే యివి సరియైన పోషకానికి చాలవు. ఇందులో కొద్దిగా 'సి' విటమిన్ ఉన్నదే గాని, 'ఎ' 'బి' విటమినులు లేవు. అందువల్ల ఎముకలను పటుత్వముగా ఉంచలేదు. మసాలాలుచేర్చి డబ్బాలలో నిలువచేసి వచ్చిన మాంసము ఇంతకన్నా అధ్వాన్నంగా ఉంటుంది. ఇందులోఉండే పిప్పి పదార్థము కూడా యెన్నో మురిగిన పదార్థాలతో చేరిఉంటుంది. ఆ మురుగువల్లనే దేహానికి ఒక విధమైన ఉద్రేకము కలుగుతుంది. కలిగిన ఉద్రేకమునుచూచి చాలా మందిబలమిచ్చేగుణముమాంసమునందు కలదని పొరపడుతున్నారు. దేహసంరక్షణ కవుసరమైన సోడియం, సున్నము, లోహములు మాంసమునందు చాలా తగ్గియున్నవి. కండరాలల్లో నిలచియున్న కొద్దిరక్తములోని లోహమే మాంసమువల్ల మనకు లభించేది. సూర్యకాంతిలో తయారైన శాకములయందును, పండ్లయందును, మాంసమునందున్న లోహముల కన్నా, మంచిది, ఎన్నోరెట్లు యెక్కువపరిమితిలో, లభిస్తుంది.

ాంసాహారము ఆర్థికంగా నష్టదాయకము.

ంసాహారము తినదలచిన దాజంతువును శాకాహారతో పోషింపవలయును. ఇట్లు ంచుటకు ఎంతో నేలను ు చేయవలెను. మానవుడు టిగా భూమిమీద పండిన ు తానే తింటే, జంతువును చే కష్టమూ తప్పుతుంది. హింస చేసిన పాపమూ ందిః అంతేగాకుండా జంతు ు పెంచటానికి ఎంతనేల ు చేయాలో, అంతనేల సాగు అతను తినే మాంసాహారానికి గా, తినడానికి శాకాహా ు పండించేటందుకు కూడా తనేల అదనంగా సాగుచేయ ు వస్తుంది. మానవుడు మాం ాహారాన్ని మానితే జంతువులు గేటందుకు ఉపయోగించే అడ ు లేదా పచ్చిక బయళ్లు విధంగాఉపయోగించవచ్చు. ుమీద పండ్లు, కూరగాయలు, ుు వస్తువులు పెంచుకోవచ్చు. వులనుపెంచి ఆ జంతువుల ంసముతో బ్రతుకదలచి ు ఒక్క మనిషి మాంసాహా కి అవసరమైన జంతు ణకు కాబట్టే నేల సరిగా యసాయంచేస్తే 20 మందికి ల్సైన ఆహారం సమకూ ుంది.

ురికాలోను, యూరపులోను యిపుడు పండించే ధాన్యాలు పశువులకు మేపి ఆపశువులను వారు కోసుకుతింటారు. ఆ పండించే ధాన్యము వారు తినరు. పరిశోధనలవలన తేలినది యేమంటే ఒక సామాన్యపు యెద్దు ఒక రోజుకు 40, 50, పౌన్ల పచ్చికను తింటుంది. 20 పౌన్ల ధాన్యపు పిండితింటుంది. అట్టి ఆహారముతో దినానికి 1½ పౌన్లు పెరుగుతుంది అంటే ఒక జంతువుకు 20 పౌన్లు మేపితే ఒక పౌను మాంసాన్నిఇస్తుంది. ఆ జంతువుకు ఆహారాన్ని యిచ్చిన నేలను సక్రమంగా సాగుచేస్తే అందుమీద పండిన పంటతో 10 మంది బ్రతుకవచ్చు.

మాంసాహారము తినుట వలనజాతి ఐశ్వర్యము ఎట్లా దిగనాసిల్లిపోయేది, ఈక్రిందివిధముగా చెప్పుచున్నారు. పందులను పెంచిన ధాన్యపుపరిమితిలో నూటికి 24 భాగాలు మాత్రమే మాంస రూపంలో తిరిగి వస్తుంది. పాలకొఱకై జంతువులను పెంచినపుడు, నూటికి 18 భాగాలుమాత్రమే తిరిగివచ్చుచున్నది. యెద్దుపోషణకై వాడిన ధాన్యములో వెయ్యింట 35 భాగాలు మాత్రమే మరలివచ్చుచున్నది. అనగాకోళ్లను పెంచినవాడు నూటికి 76 భాగాలు, పాలుజంతువులను పెంచినవాడు నూటికి 82 భాగాలు, మాంసానికియెద్దును పెంచినవాడు నూటికి 96½ భాగాలు; తన ద్రవ్యాన్ని తగలబెట్టుకొంటున్నాడనిఅర్థము. యునైటెడ్ స్టేట్సులో వ్యవసాయ శాఖకు అధిపతిగాఉన్న ప్రొఫెసర్ ఓ. ఈ. బేకర్ 1922 సంవత్సరం ఏప్రియల్‌లో తయారుచేసిన ఒక రిపోర్టులో ఇట్లు వ్రాసియున్నాడు. "సంయుక్త రాష్ట్రాల లో పండిన పంటలో 5 దింట 3 భాగాలు, పశువుల పోషణకు వినియోగ పడుచున్నది. 7 కోట్ల 50 లక్షల యకరాల పచ్చికబీళ్లు మన పశువులు మేయుచున్నవి. 15 కోట్ల యకరాల సామాన్యపు బీళ్లు ఈ జంతువుల పోషణకై వినియోగించుచున్నారు. 20 కోట్ల యకరాల అరణ్య ప్రదేశములోని బీళ్లలోకూడా మన పశువులే మేస్తున్నవి. 50 కోట్ల యకరాల బీళ్లలోని యెండుమేత కూడ పశువులకే ఉపయోగపడుచున్నది. అనగా ఏ విధమైన భూమిమీద పండిన పంటలోనూ, పచ్చికలోనూ, నూటికి 80 భాగాలు మనకు ఆహారము అవుచున్నవి."

ఇందువలన తేలిన పర్యవసానమేమంటే సూటిగా భూమిమీద పండినపంట మనిషి తింటే అతనికి చౌకగా ఆహారము లభిస్తుంది. ఆరోగ్యము వృద్ధి చెందుతుంది. జంతువులను పెంచి వాని మాంసముతినాలంటేధనవ్యయము అధికమగుతుంది. ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది.

మన ఆహార సమస్య

శ్రీ చెరుకువాడ వేంకట నరసింహంగారు

ఇంగ్లీషువారీ దేశాన్నుండి వెళ్ళిపోతూపోతూ వారి పాశ్చాత్య సభ్యతాతత్త్వము నిక్కడ స్థిరస్థాయిగా తరతరములవఱకు నిలిచేటట్లు పాదుకొల్పి మరీ వెళ్ళిపోయినారు. ఈ విషబీజాలను నిర్మూలించుట కింకొక నూరుమంది గాంధి మహాత్ము లవతరించినా సాధ్యమగునో కాదో! అన్నివిధాలైన పొగాకు, కాఫీ, టీ, వగైరా యింద్రియ చాపల్య భోగవ్యసనాయత్త దుర్బల చిత్తులైన మహనీయులు, తత్ఫలసిద్ధికే నిరంతరాయంగా కల్పించబడుచున్న లోకవంచకవృత్తి వ్యాపార ఉద్యోగ ధర్మాలన్నీ జన్మసిద్ధములే యని నమ్ముచు అన్వయించుచు జీవిత పరమార్థంగా కృషిచేయు పుణ్యపురుషులు దేశనౌకకు కర్ణధారులుగా నున్నారు. ఇట్టి వారి చేతుల్లో దేశా లున్నంతవఱకు పరధన పరసౌఖ్యాపహరణమే పరమ ధర్మంగాను, మానవునిలోనుండి మానవత్వాన్నే రూపుమాపు నేటి నగర పట్టణావాస వ్యామోహమే స్వర్గ సౌఖ్యంగాను, అవిచ్ఛిన్నంగా ప్రజ్వలింప జేయబడు స్పర్థాద్వేషములే జాతికిగాని వర్గమునకుగాని చైతన్య లక్షణములుగాను భావించబడక తప్పదు. వీరు ఏ "యిజం" పేరుతో ఏ పార్టీవారైనా ప్రపంచ సంగ్రామములకు ఆటంబాంబు ప్రయోగాలకు జన మారణ హోమాలకు దారి తీసేవారే.

ఒక్క విద్యా విషయములో మాత్రమే 'స్పర్థయా వర్ధతే విద్యా' అన్నారు మన పెద్దలు. ఇంద్రియాధీనత్వమును పెంపొందించే తక్కిన సర్వ సందర్భముల్లోను స్పర్థ మానవుని అధోగతి పాలు చేస్తుంది.

"గీ॥ స్పర్థ సద్గుణములకు నాశని, సుధర్మ
నాశము నొనర్చి నరుడు వినష్టభావ
మొందు, గావున సంస్పర్థ యుడుగ వలయు,
నిర్మల శ్రద్ధ గైకొని నిపుణుడధిప!"

భారతము.

అసలు ప్రజా క్షేమకరమైన రాజ్యాధికారానికిగాని బాధ్యతాయుతమైన పరిపాలనా స్థానానికిగాని నేనంటే నేనని "పరమానందయ్యగారి శిష్యులు బోగందాని దక్షిణకు గుద్దులాడినట్లు, గుగ్గిళ్ళ బుట్టలమీదికి కోడిగిత్త లెగబడినట్లు, ఎంగిలాకులమీదికి కాకులు మూగినట్లు" మూగేవారందరు పనికిరారు. కులతత్త్వాల వాలవాలతో, వర్ణావర్ణాల నినాదాలతో, పెట్రోలు టిన్నుల పరిమళాలతో, విశ్వ విద్యాలయ పరీక్షాఫలితాలతో, త్యాగశీలాల తప్పతూకములతో, ఆశ్రయింపు బుకాయింపు వగయిరా పదవీ వ్యామోహ సాధనసామగ్రితో, ఓట్లు సంపాదించి రాజ్యాధికారం స్వీకరించుటే యీ కాలపు మర్యాద, సిద్ధాంతము.

ఈషణత్రయ దూరులై ఇంద్రియ నిగ్రహం గలవారు మాత్రమే రాజ్యాధికారానికి అర్హులన్నాడు భారతంలో -

క॥ తనుదాన తొలుత గెలువక
మనుజపతికి వలయు విదప మార్తుర గెలువన్
మనమున దలంచు నది [illegible]
దను గెలువని పతికి గెలువతరమే పగరన్

అందుచేతనే పొగాకు పంటను కొంతవఱకు నిషేధించుతామని ఊహించిన ప్రకాశం ప్రభుత్వము వారు నలుగురు పొగాకు రైతులు పదిమంది పొగాకు వర్తకులు కళ్ళురిమి పళ్ళుకొరికి గద్దించేసరికి పెసరపప్పులాగ జారిపోయినారు- నిన్నగాక మొన్న ఆహారీ లోటు భర్తీకై కాఫీ, టీలమీద కొంచెం పన్ను పెంచుతానని మంత్రి గోపాలరెడ్డిగారు సూచించేసరికి శాసన సభ్యులందరికి గంగవెఱ్ఱు లెత్తుతూ ఉన్నవి. కాఫీ, టీ ప్లాంటర్సు వగైరా పశ్యతోహారులందరు కుస్తీకే తయారవుతున్నారు. దోపిడీ సినీమాలు యీ కరువు కాలంలో 6 నెలలపాటు ఆపివేస్తామనిగాని ఆటలు తగ్గిస్తామనిగాని అనండి. ఎందరు కళోపాసకులు,

48 పేజీలో చూడుడు

ఉపవాసము

లిండ్లహార్, యం. డి.

రోగము వచ్చినపుడల్లా సాధారణంగా ఆకలిలేకుండా పోతుంది. రోగము వస్తే వచ్చింది, యేదో కొంచెము తినేటందుకు కొద్ది ఆకలి ఉంటే బాగుండును అనుకుంటారు. కాని రోగము వచ్చినపుడు ఆకలి లేకపోవటమే మంచిది. రోగము తొందరగా నయమయ్యేటందుకు ప్రకృతి ఆకలిలేకుండా చేస్తుంది. తగినంత కాలం ఆకలి లేకుండా ఉంటే తొందరగా రోగము నయమగుతుంది. దేహములో దేహమునకు అపకారం చేసే రోగపదార్థము యెక్కువైనపుడే ఆకలి లేకుండా పోతుంది. అప్పుడు దేహ ప్రకృతి దేహములో యుండే మాలిన్యములను నెమ్మదిగా వెలువరిస్తుంది. దానితో లోపల ఉండే తిమ్మిరి, మంటలు, పోట్లు, బాధలు నయమైపోతయ్యి. అదివరకే జీర్ణశక్తులకు మించిన ఆహార పదార్థాలు తినడం చేత జీర్ణశక్తులు దుర్బలమైనపుడు కూడా ఆకలి లేకుండాపోతుంది. అందువల్ల బరువైన ఆహారము తినుటకు వీలులేదు:

చిరకాలంనుంచి వైద్యులు చేసే బోధచేత ఆకలి లేకుండా పోవడం పెద్ద జబ్బు అనీ, అన్నం తినకుండా ఉంటే చాలా ప్రమాదం వస్తుందనీ ప్రజలు నమ్మికలో ఉన్నారు. బలమైన మందులు తిని ఆకలి కలిగించుకోవాలని, తిన్న అన్నం జీర్ణమయ్యేటందుకు టానిక్కుల తాగాలని ప్రజలకు వారు బోధించినారు; కడుపులో అన్నం కడుపులోనే మురుగుతూ ఉండగా, తిరిగి కొత్తగా ఆహారం తినడం తిన్నది జీర్ణమయ్యేటందుకు నానావిధాలైన విషపు మందుల తాగడం తటస్థ పడుచున్నది. కొందరు బుద్ధిమంతులు మాత్రం జలుబు, తలనొప్పి మొదలగు సామాన్య వ్యాధులకు మెట్టి మందులు పుచ్చుకోకుండా 2, 3, పూటల అన్నంమానివైచి తమకు వచ్చిన తరుణవ్యాధులను తేలికగా నయము చేసుకొనుచున్నారు. తిండి యెక్కువగా తిని అది సక్రమంగా జీర్ణముగాక, కడుపులో మురిగి దేహము విషీకృతమయిన స్థితిలో ఉపవాసంకన్నా సులభమైనది, నమ్మకంగా నయము చేసేది, తొందరగా నయము చేసేది, యింకొకటియేదీ లేదు. మన దేహానికి యెంత స్వల్పాహారం సరిపోతుందో చాలామందికి అసలు తెలియదు. ఒక మనిషి సుఖముగను, ఆరోగ్యముగను, బలముగను జీవించాలంటే యెంత తక్కువ ఆహారం సరిపోతుందో తెలిస్తే మనకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. మేము చాలా తక్కువ ఆహారం తింటున్నామని చెప్పే వారు కూడా నిజంగా యెక్కువ ఆహారమే తినుచున్నారు. మనకు వచ్చే రోగాలన్నిటిలోను యెక్కువ భాగం తిండి అమితమయ్యే వస్తున్నవి.

ఇటలీ దేశంలో వెనిస్ అనేపట్టణం ఉన్నది. అందు 15 వ శతాబ్దములో కార్నారో అనే ప్రకృతి వైద్యుడు ఉండేవాడు. అతడు ఉపవాసాన్ని గురించిన విషయాలు రుజువుచేసి కొన్ని గ్రంథాలు వ్రాసినాడు. ఇన్ని శతాబ్దాలు గడచినా ప్రజలు యింత వరకు అతడు బోధించిన విషయాలు గ్రహించలేక పోయినారు. అతనికి 40 వ యేట తిండిబోతుతనం, తాగుడుచేత, విలాసపూర్ణమయిన జీవితంచేత, అనేక కాలికవ్యాధులతో చావసిద్ధమై ఉండెను. సహజపరిజ్ఞానం, మనోబలము వానికి దైవికముగ ఉండెను. వానితో అతడు తనరోగాన్ని నయము చేసుకుందాము అనుకున్నాడు. నిత్యము తాను తింటూ వుండే ఆహారాన్ని పానీయాన్ని చాలా తగ్గించివేసి రోగనివారణకు ఉపక్రమించినాడు.

తర్వాత 40 సంవత్సరాలవరకు దినమునకు 30 తులాలకంటె గట్టి పదార్థము తినేవాడుకాదు. అప్పు డతడు చాలా ఆరోగ్యముగాఉండే వాడు. కాలికవ్యాధులు యేమీ ఉండేవికావు. చూచిన బంధువులు నీవు సరిగా తినక క్షీణించిపో తున్నావు, కడుపునిండా తిని బాగా బలవమని బోధించేవారు. వారి బోధల బాధకు పడలేక రోజూ తినే ఆహారం కొన్నితులాలు పెంచినాడు. అదివరకు లేకుండా పోయిన రోగాలన్నీ ఒకటొకటే మరల రావడం ప్రారంభించినవి. మనోబలంకూడా క్రమంగా తగ్గి పోనారంభించినది. వెనుకటివలెనే రోజు మొత్తంమీద తినే గట్టి పదార్థాన్ని తిరిగి 30 తులాల్లోకి తగ్గించేదాకా అతని ఆరోగ్యం బాగుపడలేదు.

అతని ఎనభైయ్యో యేట ఆరోగ్యాన్ని గురించి తనకు గల అనుభవములను కొన్ని గ్రంథాలుగా వ్రాసినాడు.

అతడు వ్రాసిన అభిమానగ్రంథము యిప్పటికీ లభించుచున్నది. ఇప్పటికీ అనేకమంది ఆ గ్రంథాన్ని చదువుతున్నారు.

తనకు నూరేయేండ్లు నిండిన తరువాతనే అతడీ గ్రంథాన్ని వ్రాసాడు. మన పాఠశాలల్లో ఈగలను, దోమలను, ఎలికలను చంపమనియు, కుళ్ళిన చీముతో టీకాలు వేయించుకు తీరాలని చెప్పేందుకు బదులుగా యిట్టివారి చరిత్రల అనుభవముల బోధించిన యెంత బాగుండును!

1. ఉపవాసముయొక్క తత్వము

ప్రకృతి చికిత్సా ప్రక్రియ లన్నింటిలోకి మిక్కిలి చౌకయైనది మిక్కిలి ప్రతిభావంతమైనది ఉపవాసమనుట నిర్వివాదము. ఉపవాసంచేస్తే ధాతుశక్తి తగ్గిపోతుందని వైద్యులు బోధించుట చేతను, ప్రజలు ఆవిషయాన్నే దృఢంగా నమ్మియుండుట చేతను రోగము వచ్చినపుడు అందరు ఉపవాస చికిత్సచేసుకోలేక పోతున్నారు. సర్వశక్తి మంతమును, సర్వశక్తిప్రదమును అగు యే ప్రకృతిశక్తి ఉన్నదో, యేదైవశక్తి ఉన్నదో అక్కడనుండియే సూటిగా ధాతుశక్తి మనకు లభిస్తుంది. అదిమనము త్రాగే నీరు, తినే ఆహారము, వాడే మందులమీద ఆధారపడి లేదు అనియిదివరకే ఆహారచికిత్సా శాస్త్రములో వ్రాసినాను. ఈ సంగతి యందు ప్రజలకు నమ్మిక యేర్పడినపుడు కొన్ని పూటలు ఆహారం మానడానికిగాని, లఘు దీర్ఘ ఉపవాసములు చేయడానికి గాని ప్రజలు యింతగా భయపడరు. రోగము యెందుకు కలుగుతుందో శాస్త్రీయముగా మనకు తెలిసిన యెడల ఉపవాసంచేయడము వల్ల రోగం యెలా నయమవుతుందో సులభంగా బోధపడుతుంది. దేహమునందును అందు ప్రవహించే రస రక్తములందును మురికి చేరియుండి రోగం వస్తుంది కనుక ఉపవాసం కాలంలో ఆమురికి వెలువడిపోయి దేహానికి ఆరోగ్యము వస్తుంది అనే విషయము సహజంగాను శాస్త్రీయంగాను ఉన్నది. చిరకాలము నుండి తినడం అభ్యాసమై ఉండటం చేత, ఆ అభ్యాసాన్ని మాని ఉపవాసముండటానికి చాలా కష్టముగా ఉంటుంది. అందువల్లనే ఉపవాస మారంభించిన మొదటి 3, 4, రోజులు యెంతో కష్టంగా ఉంటుంది. ఆ 4 రోజుల్లోనూ యెప్పటికప్పటికే అన్నం తినాలనే కోరిక ప్రబలంగా ఉంటుంది. నాడులన్నీ క్రుంగిపోయినట్లు కనబడతై. దిగులుగా ఉంటుంది. నిరుత్సాహంగా ఉంటుంది. తలనొప్పి ఉంటుంది. నిద్ర సరిగాపట్టదు. మనకున్న అభ్యాసాలన్నిటిలోకీ, తినుట అనేది చాలా పురాతనమైన అభ్యాసము. బాగా స్థిరపడిన అభ్యాసముకూడా యిదే. అందువల్లనే యీ అభ్యాసాన్ని మానుకోలేక పోతున్నాము. 2,3, రోజులు ఈఅభ్యాసాన్ని మానుకున్నతర్వాత ఉపవాసము తేలిక అవుతుంది. అది దినదినము ఇంకా తేలిక అవుతుంది. ఎందువల్లనంటే 4 వ రోజు వచ్చేటప్పటికి ప్రేగులలో ఉండే ఆమస్వచము ఆహారపదార్థాలను లోపలికి తీసుకోవడం మానివేసి దేహములో ఉండే మాలిన్యములను బైటికి పిండివేయ నారంభిస్తుంది. అది వటకు అన్నసారాన్ని పిండుకొనే

ప్రేగులు ఇప్పుడు ధాతు గత మలాలను వెలువరింప నారంభిస్తవి. అందువల్లనే శ్వాస అసహ్యముగా ఉంటుంది.

నాలుకమీద పాచి పేరుకోనారంభిస్తుంది. జీర్ణకోశము ప్రేగులుకూడా ధాతుగత మలాలను వెలువరించడంలోనే నిమగ్నములై ఉంటవి. అందువల్లనే ఆకలియేమీ ఉండదు. అది వఱకు దేహములో జీర్ణముకాక నిలచి మురిగిపోతూ ఉండే పదార్థాలన్నీ యిప్పుడు వడిగా వెలువరింపబడును. ఎక్కడెక్కడ ఉండే మురికీ కదలి దీనితో బైటకు వస్తుంది. నోటివద్ద నుండి ఆసనందాకా ఉండే జీర్ణనాళము యొక్క పొడవు 26 అడుగు లుంటుంది. దీని పొడుగూనా ధాతుగత మలాలను వెలువరించేటందుకు వడియగట్టే పొరఉన్నది. ఒక దీర్ఘోపవాసం చేసినపుడు దేహము ఎంతగా శుద్ధి పొందుతుందో మనము ఊహింపవచ్చు. ఉపవాసము వలన దుర్బలము వస్తుందీ అని యెవరూ భయపడ నక్కరలేదు. అదివఱకే రోగాలచేత కృశించి దుర్బలము కాకుండా ఉన్నవారు 40, 50, 60, రోజులు ఉపవాసం చేసినా వారికి చెప్పదగిన దౌర్బల్యము కలగలేదు. ఇది సంగతి వేలాది మందికి ఉపవాసము చేయించినవారు అనుభవము మీద చెప్పేమాట. మన రోగుల్లో ఒకరు 40 రోజులు ఉపవాసము చేసి ముగించినారు. వారు ఉపవాసారంభముకన్న ఉపవాసం ముగించినపుడే యెక్కువ బలంగా ఉన్నారు. ఉపవాస కాలంలో చివరిరోజు వఱకూ కూడా వారు చాలా దూరం నడచుచుండిరి. మందులవల్లనూ, శస్త్రమువలనను, వారికి గల్గిన కాలికమగు బాధలు కూడా ఈ ఉపవాసము వలన చాలా భాగము నయమైనవి.

1, 2 రోజులు చేసిన ఉపవాసాల వల్ల అప్పటికి ప్రేగుల యందుండే పాచి మాత్రమే వెడలి పోతుంది. వెంటనే ఆహారం తీసుకుంటే ఆహారాన్ని దేహము లోపలికి తీసుకునే (స్వీకరించే) పనే జరుగుతుంది గాని దేహములోపలి మాలిన్యాలేమీ వెడలిపోవు. అందువలన 7 రోజులకు తక్కువ ఉపవాసం చేస్తే అది రోగనివారణకు ఎక్కువ సహాయపడదు. అల్ప ఉపవాసాల వలన దేహము ఉపవాసముల దీర్ఘకాలంవఱకు చేసే సామర్థ్యాన్ని సంపాదిస్తుంది.

ఏదైనప్పటికీ ఉపవాసము వల్ల వచ్చేలాభనష్టములు రోగియొక్క మానసికస్థితి మీద ఆధారపడి ఉంటవి. ఉపవాసం చేస్తే తన బలము తగ్గిపోతుందనితాను చిక్కిపోతానని భయపడేవారికి ఆ భయమువలన మనోదౌర్బల్యము ఏర్పడి ఉపవాసమువలన రాదగిన మంచిఫలితాలు రాకుండా పోతవి. అలా కాకుండా శాస్త్రీయంగా చేసిన ఉపవాసము వలన తన దేహమందలి మాలిన్యములే వెళ్ళిపోతవి గాని దేహములో ఉండే బలము ధాతుశక్తియు నశించిపోదని ఆహారంతిన్నా తినకపోయినా విశ్వశక్తిలోనుంచి తన కా శక్తి యెలాగు లభించనే లభిస్తుందని నమ్మేవారికే భయము కలగదు. భయము లేదు గనుక నాడులలో యెట్టి ఒడుదుడుకులు గలుగవు. అందువలననే వారి దేహములో ఉపవాసకాలములో జరిగే శుద్ధిక్రియకూడా నిరాటంకముగా సాగిపోతుంది. మన చికిత్సాలయాలల్లో దీర్ఘోపవాసాలు బెట్టినాకూడా వారికెట్టి అపాయమును జరుగుట లేదు. వారి దేహములో యేరోజు కారోజు కలుగుతుండే మార్పులను చూస్తూ ఉంటాము, వారిమనస్సు కూడా రోజూ రోజూ కనిపెట్టుతుంటాము. ఏమైన అపాయ లక్షణము లుకనబడితే వెంటనే శ్రద్ధ తీసుకుని ఉపవాసమును విరమిస్తాము.

2. ఉపవాసములలో కనపడే అపాయ చిహ్నములు

దేహముయొక్క తూకము ఒక్కొక్కరోజునే 5,10 పౌన్లు చొప్పున తగ్గిపోతూ ఉండినా అతగ్గిపోవడం నిలబడకపోయినా మామూలు కంటికి యితర మనుష్యులకు కనబడని వ్యక్తులుగాని, పదార్థాలు గాని కనబడుతూ ఉండినాయితర మనుష్యులకు కనబడని, వినబడని ధ్వనులు వినబడినా దేహము

మనస్సు కూడా దీర్ఘోపవాసానికి తయారు కాలేదని తెలిసికోవలసినది. వెంటనే ఉపవాసాన్ని ఆపి జాగ్రత్తగా ఆహారపానీయములను యియ్యవలసినది. ఇంతేకాకుండా రోగికి ఉపవాసము వలన నీరసము వస్తుందని భయమున్నా ఉపవాసమువలన కలుగవలసిన మంచిఫలితములు కలుగక అపకారం జరుగుతుంది గనుక తత్కాలంలో ఉపవాసం ఆపవలసినది. దేహమునందలి శక్తి వృద్ధియై ఉపవాసమువలన తప్పకుండా లాభమేకలుగుతుందని నమ్మిక యేర్పడే వరకు దీర్ఘోపవాసం చేయింపరాదు. రోగికి క్రమముగా బోధించి అతనికి విశ్వాసము గల్గింపవలెను. విశ్వాసము ఏర్పడినపుడే దీర్ఘోపవాసము ఆరంభింపవలెను.

3. ఉపవాసం యెంతకాలము చేయింపవలయును

ఉపవాసము యొక్క పరిమితిని ముందుగా నిర్ణయింపరాదు. ఒక రోగి 3, 4 వారాలు ఉపవాసము చేయవలెనని మనకు తెలిసినా కూడా ఆసంగతి రోగితో ముందుగా చెప్పనక్కర లేదు, సమయానుకూలంగా ఉపవాసము వల్ల దేహములో కలిగేమార్పులనుబట్టి ఉపవాసము పెంచడం గాని, తగ్గించడం గాని చేస్తాము అని చెప్పవలసినది. ఇందువలన రోగికి తన శక్తికిమించి ఉపవాసం చేయింపరు అనే నమ్మిక యేర్పడుతుంది. ముందుగానే కాలపరిమితి యెంతో అతనితో చెపితే అతడు ఆ రోజులన్నీ మనసులో పెట్టుకొని భయపడవచ్చు.

నాలుక ఎర్రబడి సరిఅయిన ఆకలి పుట్టేదాకా ఉపవాసం చేయిద్దాము అనుకోవడం కూడా ప్రమాదకరమైనది. ఏమంటే 4, 5 వారాలు ఉపవాసము చేసినాకూడా కొంతమందికినాలుక ఎర్రపడదు. ఆకలికూడా పుట్టదు. ప్రాణము పోయ్యే సమయానికి కూడా ఈ మంచిలక్షణాలు రాకపోవచ్చు. అందువలన నాలిక ఎర్రబడకపోయినా ఆకలి పుట్టకపోయినా కూడా ఉపవాసాన్ని ఆపివైచి క్రమంగా రోగికి పథ్యపానీయాలు నియమించవలసినది. తర్వాత కొంత కాలానికి రోగి దేహములోని శక్తి వృద్ధిపొందిన తరువాత యింకొక దీర్ఘోపవాసము చేయించి రోగాన్ని పోగొట్టవలసినది.

<u>కొందరికి జీర్ణక్రియ బాగా చెడిపోయి ఉంటుంది. ఎంత దీర్ఘోపవాసము పెట్టినా జీర్ణక్రియ సహజస్థితికి రాదు.</u>

సరియగు ఆకలి పుట్టి నాలుక ఎర్రబడేవరకూ ఉపవాసం ముగింపు చేయకుండా ఆపితే రోగులు నీరసించి పోతారు. అట్టివారికి యెంతో ఉపచారం చేస్తేనే గాని ఆ నీరసం తగ్గిపోదు. వారు యేదైనాతినడలచుకుంటే కూడా యే పదార్థమును వారికి యియ్యదు. శిథిలము పొందిన జీర్ణావయవములు తిరిగి ఉజ్జీవనము కావాలంటే యెంతో శ్రద్ధ తీసుకుని వారికి ఉపచారం చేయవలసి ఉంటుంది. పాలు, తీయని మజ్జిగ మొదలగు సులభ జీర్ణములగు ద్రవపదార్థాలను చెంచాతో వారికు త్రాగింపవలసి ఉంటుంది. తీయని పండ్ల రసములు గాని, నీటితో కలిపిన తేనెగాని వారికిచ్చి క్రమంగా జాగ్రత్తగా వారిని పోషించవలసి ఉంటుంది. కాంతశక్తి కలవారు అట్టివారి దేహమును నెమ్మదిగా మర్దనచేసి ఉజ్జీవనము కలిగింపవలసి ఉంటుంది.

4. ఉపవాసానికి తయారుచేయుట.

ఉపవాసాన్ని గురించి వ్రాసిన గ్రంథకర్తలు కొందరు ఆహారము ఆపివేసినరోజునే సూటిగా దీర్ఘోపవాసం చేయింపవచ్చా అన్నారు. కాని యిదిఅంత ఉచితమయినపని కాదు. రోగికి యెట్టి కాలికవ్యాధులు లేక ఆరోగ్యంగా ఉన్న సందర్భములో దీర్ఘోపవాసం ఎప్పుడుపడితే అపుడారంభింపవచ్చుగాని, మలమూత్ర శ్వాస చర్మ బహిష్కారవయవములు అదివరకే దీర్ఘరోగాలతో శిథిలీభూతమై ఉన్నపుడు మొట్టమొదటే దీర్ఘోపవాసం ఆరంభించటానికి బదులుగా యీక్రింది ఉపాయాలతో రోగిని దీర్ఘోపవాసానికి

తయారు చేయటం మంచిది. మాంసకృత్తు లేనట్టియు,పిండిపదార్థాలు తక్కువగా యున్నట్టియు సేంద్రియ లవణాలు నిండుగాకల కాయకూరలను, పండ్లను యిచ్చుచూ పదార్థాలు వండకుండా యిచ్చి గాని ప్రకృతి వైద్యముతో దేహ తత్వము బలపడే ప్రక్రియల చేయుచూ రోగిని ఉపవాసమునకు తయారు చెయ్యాలి.

దేహమునకు అపకారం చేసే మురికి పదార్థము ఉపవాస కాలములో రక్తవాహికలలోనికి ప్రేగులలోనికి చేరుకొంటుంది. దేహపోషకములైన సేంద్రియ లోహ లవణాలు విషసదృశమైన యీ మురికిపదార్థాన్ని సమన్వయపరచి వెలువరింపవలసి యున్నది. అందువల్ల దేహము అమితముగా రోగపదార్థాక్రాంతమై యున్నపుడు, దీర్ఘరోగాల వలన అదివరకే దేహములో సేంద్రియ లవణాలు లోపించి యున్నపుడు, ఉపవాస చికిత్స వెంటనే చేయింపరాదు. అట్టివారికి మాంసకృత్తు లేనట్టియు పిండిపదార్థాలు తగ్గిఉన్నట్టి, పండ్లను, కూరగాయలను ప్రధాన ఆహారంగాయిస్తే వారిదేహములో క్షారవంతములును, దేహసంరక్షకములును అగు సేంద్రియ లవణాలు వృద్ధి పొందుతవి. ఇట్లు స్వాభావికాహారముతో ప్రకృతి చికిత్సతోనూ, దేహమునందలి మాలిన్యాలు వెడలి పోయి దేహమునందలి క్షారసంపద వృద్ధియై స్వాస్థ్య సంకటాన్ని భరించే సామర్థ్యము దేహానికి కలిగి నపుడు మాత్రమే దీర్ఘోపవాసము ప్రారంభింప వచ్చును. అప్పుడుకూడా ఆకలితగ్గిపోతేగాని ఆకలి లేకుండా ఉపవాసం చేస్తే గాని గడవని స్థితియేర్పడితే అపుడు మాత్రము దీర్ఘోపవాసము ప్రారంభించడం మంచిది. ఆకలి లేదుగనుక ఆహారం తినలేరు. బలవంతాన తిన్నాకూడా దేహము ఆహారసారాన్ని తీసుకొనదు. దేహమంతా కూడా జీర్ణకోశము లోపల, ప్రేగుల లోపల పొరలుకూడా రోగ పదార్థాన్ని వెలువరించే పనిమీద నిమగ్నమై ఉంటవి. అందుచేత ఆకలి లేకుండా పోతుంది. అన్నం అంటే అసహ్యత ఏర్పడును. నాలుకమీద పాచి యేర్పడుతుంది. నోరు దుర్వాసన కొడుతుంది. మనస్సు, నాడులు సహజస్థితిలో ఉండవు. ఆహారము తింటే నాడుల్లో మనస్సులో కూడా చీకాకు పుడుతుంది. దేహములోపలి మాలిన్యాలన్నీ ప్రేగులలోనికి వస్తవి గనుక ఉపవాస కాలమునందును, ఉపవాసమునకు పూర్వమునందును ఎనిమా చేసి మలబద్ధకము లేకుండా చేసుకోవలయును.

5. స్వాస్థ్య సంకటము, ఆహారం తింటే చెడుతుంది.

అతిసారము, గ్రహణి జ్వరాదులు అగు తరుణ వ్యాధులన్నియు ఆహారము పుచ్చుకోగానే అణగిపోతవి. స్వాస్థ్య సంకటాలన్నిటిలోను రోగపదార్థము బైటికి వెడలిపోతుంది. ఎప్పుడైతే ఆహారం పుచ్చుకుంటామో, దేహము ఆహార సారాన్ని స్వీకరించే క్రియలో నిమగ్నమైయుండి, రోగపదార్థాన్ని వెలువరించే క్రియను కట్టిపెడుతుంది. అందువల్ల అతిసారము తాత్కాలికంగా ఆగిపోతుంది. లేదా యింకాయెక్కువన్నా అవుతుంది. ప్రేగులన్నీ గరుకెక్కి ఉంటవి. అప్పుడు తిన్న ఆహారము వంటపట్టదు.

గ్రహణి, అతిసారము నిష్కారణంగా నయముకాకుండా చిరకాలము నిల్చిఉంటవి. తినిన పదార్థాలు పులిసి ప్రేగులు రంధ్రాలు పడవచ్చు నెత్తురురావచ్చు, చివవరకు చచ్చిపోవచ్చు. అతిసారము కలిగినపుడు ఒక ముద్ద అన్నమైనా తినరాదు. అతిసారం ఆగినతర్వాత కూడా కొన్నాళ్లు ఆగితేగాని గట్టి పదార్థాన్ని పెట్టరాదు. అప్పటికి తెగిపోయిన ఆమత్వచము ప్రేగులలో తిరిగి యేర్పడుతుంది. గ్రహణి, కలరా, అతిసారము మొదలగు వ్యాధులలో రోగం నయమైన తర్వాత కూడా 1 మొదలు 7 దినములవరకు ఉపవాసం చెయ్యాలిసి ఉంటుంది. ఒకనికి అతిసారం 2 రోజులు బాధిస్తే అతనికి అతిసారం ఆగిన తర్వాత, 24 గంటలు ఆగి ఆహారం పెట్టవలసినది. ఒకనికి 4, 5 రోజులు బాధిస్తే అతిసారం ఆగిన తర్వాత 3 రోజులు

దాకా ఆహారం పెట్టరాదు. ఒకనికి అతిసారం 8 రోజులవరకు ఆగలేదు. అతిసారం మానిన తర్వాత వారం రోజులవరకూ గట్టి ఆహారం పెట్టరాదు. ఒకనికి అతిసారము 4 వారాలు బాధించినది. అతనికి నీటిలో గలిపిన పండ్ల రసము మాత్రము యిచ్చేవారు. అతనికి కలిగిన విరేచనాలు నల్లనివి.

ఆ నాల్గు వారాలలోను అతనికి ఒక్క నిమిషంకూడా నిద్ర పట్టలేదు. అందువల్ల అతనికి పగటి పూట యెట్టి బాధా కల్గేదికాదు. నిత్య కృత్యములు చేసుకునేందుకు అతనివద్ద సత్తువ ఉండేది. అతను చెప్పినంత కాకపోయినా నిద్ర లేమి ఉండేది అని మనము నమ్మవచ్చు. స్వాస్థ్య సంకటములలో మనము అనుకునే దానికంటే యెక్కువ సామర్థ్యం కనపడుతుంది. అతనికి చిరకాలం నుండి ప్రేగులలో మంటలు ఉండేవి. కనీనికలో చూస్తే అతని ప్రేగులలో పుండ్లు అణచిపెట్టబడినట్లుగా తెలుస్తుంది. అనేక తూరులు ప్రేగులలో కలిగిన వ్యాధులను మందులతో అణచిపెట్టితే ప్రేగులలో మంటలు పుట్టినవి. అవి అన్నియు యీ స్వాస్థ్య సంకటములతో నయమైనవి. అతను పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొంది చిరకాలము సుఖముగా జీవించినాడు.

6. ఉపవాసకాలములో ఫలరసాలు

ఉపవాసంచేసే వారిలో యెక్కువ మందికి ఉపవాస కాలములో శుష్కోపవాసములు పెట్టకుండా నీరుచేర్చిన ఫలరసాలను కొద్ది కొద్దిగా యిస్తూ ఉంటాము. ఉపవాసాన్నిగూర్చి వ్రాసిన సుప్రసిద్ధ గ్రంధకారులంతా యీ విషయాన్ని ఒప్పుకొనే ఉన్నారు. అయినా ఉపవాసకాలములో ఫలరసాలు యిస్తే నష్టమేమిటో నాకు తోచలేదు. అది ఉపవాసం వల్ల వచ్చే మంచిఫలములను చెడగొట్టదు. జీర్ణక్రియ ఫలరసాలను జీర్ణించుకునేందుకు ఖర్చు కానక్కరలేదు. దేహమంతటి నుండియు బైటికి వెడలిపోవు విషముల తీవ్రతను తగ్గించి సులభంగా వెలువరించే సామర్థ్యము ఈ ఫలరసాలలో ఉన్నది. దేహ అవయవాలలోని జిగివి పోకుండా యీఫలరసాలు కాపాడును. లోపల మురుగు పుట్టకుండా ఫలరసాలు సహాయపడుతవి. వీనియందంతటను ప్రాణశక్తులు నిండుకొని యున్నవి. అందువలన ప్రాణక్రియలన్నియు సక్రమంగా జరిగిపోతవి. ఫలరసాలు తీసుకునే ఉపవాసరోగి సులభంగా ఆనందంగా ఉపవాసాన్ని ముగింపగలడు.

చిక్కని ఫలరసాలను తీసుకున్నపుడు అవి జీర్ణక్రియను ఉద్రేకపరుపవచ్చును. అందేరసము నీటితో చేర్చి పుచ్చుకొనినపుడు యెట్టి అపాయమును కలుగదు. పండ్లరసముతో కలిపే నీరు అప్పుడు భావిలోనుంచి తెచ్చిన నీరుగా ఉంటేచాలు. దానితో మంచుగడ్డ చేర్పరాదు.

7. వేడినీరు త్రాగుట

జీర్ణకోశము ప్రేగులు మురికి పదార్థముతో వాసన కొడుతున్నపుడును, అందు జిగురు చేరి ఉన్నపుడును వేడినీరు త్రాగిన మేలు కలుగుతుంది. నోటితో సుఖంగా బాధలేకుండా త్రాగగలిగిన వేడిగలనీటిని దినమునకు 3 తూరులు తేపకు 1, 2 గ్లాసులనీటిని త్రాగవచ్చును. అవుసరమైనదానికంటె యెక్కువ కాలము వేడినీరు త్రాగడం మంచిదికాదు. వేడినీరు త్రాగుటకు తోడుగా 2, 3 దినములకొకతూరి యెనిమా చేయవలెను.

పలుచన చేసిన ఫలరసాలకు తోడుగా మధ్య మధ్య వేడినీరు త్రాగటం మంచిది. జీర్ణయంత్రములో మురికిపదార్థాలు చేరి వాసన పుట్టేటపుడు మాత్రమే వేడినీరు యివ్వవలసినది.

8. ఉపవాసంలో వ్యాయామము

దీర్ఘోపవాసములతో రోగి కదలికలేకుండా పడుకోవాలనే దురభిప్రాయం ఉంది. ఇది చాలా తప్పు. దేహములో సత్తువ ఉన్నంతవరకూ నిత్యము చేసుకుండే పని పాటలు చేసుకుంటూనే ఉండ

వచ్చు. దేహానికి నిస్సత్తువ తోచకుండా ఉంటే కొద్దిగా వ్యాయామముకూడా చేస్తూ ఉండవచ్చు. చాలామందీ ఉపవాసంచేసేవారికి మొదటివారంలో కొంచెము దుర్బలముగా ఉన్నా 2 వ వారములో బలముగాను ఉత్సాహముగాను ఉంటున్నారు. ఉపవాస కాలములో దేహములో ఉండే మురికి పదార్థము వదలిపోతూ ఉంటుంది గనుక వారికి సత్తువ వృద్ధికావటం కూడా సహజమేను.

9. ఉపవాసకాలములో కలిగే మార్పులు

1. అపానవాతము:- ఉపవాసకాలములో మొట్టమొదట కనపడేది, ప్రేగులలో గాలిచేరుట, బుడబుడలాడుట, నొప్పి. ప్రేగులలోవెడలిపోక నిలువఉన్న మలము కదలబారుటవలనను, దేహమునుండి వెడలిపోవలసిన మలపదార్థము ప్రేగులలోనికి చేరుటవల్లనూ యిట్టి బాధలు కలుగుచున్నవి. ఎట్టి ఆహారము తినకుండుటవలన ప్రేగులలో సహజమైన కదలిక ఆగిపోతుంది. అందువలన ఉపవాసకాలములో తప్పక యెనిమా నులివెచ్చనినీటితో చేయవలెనని చెప్పితిని. ఉపవాసకాలములో పెద్దప్రేగుల్లో చేరిన మాలిన్యములు విషసదృశముగా ఉంటవి గనుక అవి తిరిగి రక్తములోనికి ప్రవేశింపకుండా ఉండగలందులకై తప్పకుండా యెనిమా చేసితీరాలి.

2. వేడి:—చాలామందికి ఉపవాసముయొక్క మొదటి రోజున దేహోష్ణము కొంచెము పెరుగుతుంది. ఇంకాకొందరికి కొన్ని దినములవఱకు కొద్ది జ్వరముండి తర్వాత తగ్గిపోతుంది. ఇంకా కొందరికి ఉపవాసకాలమంతా కూడా జ్వరముంటుంది. కొందరియందు సహజోష్ణముకూడా తగ్గి ఉంటుంది. ఈ లక్షణా లేమీ ప్రమాదకరమైనవి కావు. వీనికేమీ చికిత్స అవసరములేదు. ఈ లక్షణాలనుమార్చాలనిచికిత్స చేస్తే మాత్రము ప్రమాదమువస్తుంది.

3. నోరు:— ఉపవాస కాలములో నోటిలోఉండే ఉమ్మి చిక్కబడుతుంది. అది జిగురుగానుఉంటుంది. నాలుకమీద చిక్కనిపాచి పేరుకొంటుంది. నోరు పిండిపిండిగా ఉంటుంది. దుర్వాసనగా కూడా ఉంటుంది ఇది అసహ్యముగాకూడ ఉంటుంది. అయితే దీనిని గుఱించి భయపడనక్కరలేదు. దేహములో ఉండే మాలిన్యములు ఉపవాసకాలములో జీర్ణనాళము లోనికి వచ్చి బైటికి వెడలిపోవును. అందువల్ల నోటిదగ్గరనుంచి ముడ్డివఱకు గల గొట్టమంతయు, ఇట్లు మురికి పదార్థముతో నిండిపోతుంది. క్రమక్రమంగా దేహములో మాలిన్యములు వెడలిపోయిన తరవాత నోటిలో ఉండే పాచి తగ్గుతుంది. వాసనఉండదు. కొందరికి నోరు పొడిగాఉండి మిక్కిలి వేడిగా ఉంటుంది. దేహములో ఉండే మాలిన్యములు వెడలి పొయ్యేటందుకు ఇటువంటి వేడి పుడుతుంది. ఇదియును క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

4. పైత్యవికారము:— కొందరియందు పైత్యకోశము అదివఱకే పెరిగియుండి అందులో మాలిన్యములు చేరిఉంటవి. అట్టివారు ఉపవాసము చేసినపుడు పైత్యకోశమునందలి చేదురసము ప్రేగులలోనికి పిండివేయబడును. ఈ చేదు రసము తిరిగి జీర్ణకోశములోనికి వచ్చి వాంతిగా వెళ్లిపోతుంది. అది చేదుగా ఉండటమేగాక దుర్వాసనతో కూడి ఉంటుంది. ఇది భరించటానికి చాలా కష్టముగా ఉంటుంది. కాని దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించుటలో ఇది మిక్కిలి ప్రతిభావంతమైనది.

ఎవరు రసభస్మము, పాదరసము మొదలగు మందులను తిని ఉంటారో వారికి కూడా ఉపవాసకాలములో తీవ్రంగా వాంతులు పుట్టుతవి. అవి వారమునకుపైగా నిలచి తరువాత తగ్గిపోవును. రోగి బలముగా ఉంటేగాని యీ బాధలను భరింపలేడు. దుర్బలులకు ఉపవాస కాలములో ఇట్టి బాధలు కల్గినచో వారు ఈ బాధలు తట్టుకుని జీవింపజాలరు. అందువలన తాత్కాలములో ఉపవాసము ఆపవలసినది. జీర్ణకోశమునందలి ఆమత్వచము కాలిపోయి ఉంటుంది గనుక అట్టి

వారికి కోడిగుడ్డులోని తెల్లని పదార్థమును ఇచ్చి తత్కాలంలో బాధను ఆపివేయ వలెసినది. పాదరసము మందులు వాడిన రోగులకు జీర్ణకోశము పైత్య కోశము ఎక్కువగా చెడి ఉంటవి. అట్టివారు ఉపవాసము చేసినపుడు జీర్ణకోశ పైత్య కోశములనుండియే పాదరసపు విషము వెలువరింపబడును. అట్లు వెడలిపోయే వసరు లోహపు వాసనగా ఉంటుంది. వారు శ్వాస వదలుతూ ఉంటే లోహము వాసనగా ఉంటుంది.

5. చెమట:— ఉపవాస కాలములో వస్తూఉండే భరింపరాని బాధలలో చెమట దుర్వాసన ఉండటం ఇంకొకటి. దేహములోని మాలిన్యములు బలముగా చర్మము ద్వారా చెమటగా వస్తూ ఉంటవి. కనుక దేహమంతా ఆ చెమటతో వాసనగా ఉంటుంది. తరచుగా చన్నీటితో దేహమును రుద్ది కడుగుతూ ఉంటే, తత్కాలంలో వచ్చిన వాసన పోవటమే కాకుండా యెప్పటికప్పుడు కడుగుతూ ఉంటాము గనుక ఆ మురికి తిరిగి దేహములోనికి ప్రవేశించ వీలులేకుండా పోతుంది. రోగులు దుర్బలముగా ఉన్నపుడు చన్నీటికి బదులుగా సుఖోష్ణముగల నీరును వాడవచ్చు. వాసన పోయేటందుకు శీకాయపొడో సున్నిపిండో వాడవచ్చు. సబ్బుఆఖరురకముగా ఉపయోగింప వచ్చును.

10. ఉపవాసాన్ని గురించి భయపడనక్కరలేదు

దీర్ఘోపవాసాలు చేసే వారిలో చాలామంది తాము మొదటి తూరి దీర్ఘోపవాసము చేయుటలో అనుభవము మీద ఉపవాసము వలన కృశించి పోతారు అను మాట యథార్థం కాదని, అట్టి భయము నిష్కారణంగా కొందరి మనస్సులలో పుట్టుచున్నదని, వారు తెలుసుకుంటారు. ఎంతో మంది కాలవశాన పంటలు లేని చోట నివసించవలసి వచ్చింది. కొందరు ఎడారులలోను గనులలోను కడిపోయి 1, 2 వారాలలోనే మరణించిరి. 40 మొదలు 90 దినాలవరకు వేలాది మంది ఉపవసించి జీవించినారు. గనులలోచచ్చిపోయిన వారంతా చనిపోవుటకు కారణము ఆహారపు లేమిడి కాదనియు, వారికి కలిగిన భయంవల్లనే వారు మరణించిరనియు మనకు రుజువగుచున్నది. వారిభయమే వారి మృతికి హేతువు. విశ్వాసానికి భయము వ్యతిరేకమైనది. చెడు వస్తుంది అనే నమ్మకే యెక్కువైతే భయ మగుతుంది. విశ్వాసమువల్ల యేవిధంగా మేలు పొందుతున్నామో భయమువల్ల ఆ విధముగా కీడు పొందుతాము. అందువలన ఉపవాసమువలన కీడు జరుగదనియు, ఉపవాస కాలములో దేహములోపల మాలిన్యములన్నీ కూడా ప్రబలంగా వెడలిపోతవి గనుక దేహమే కాకుండా మనస్సు కూడా శుద్ధి పొంది దేహారోగ్యమే కాకుండా మానసిక అభ్యున్నతి మనోబలము ఆత్మసంయమనముకూడా కలుగుతవి అనే విశ్వాసము ఎంత యెక్కువగా ఉంటే ఉపవాసము వలన అంత మేలు జరుగుతుంది.

11. ఉపవాసకాలములో

ఉపవాసానికిముందు ఉపవాసకాలములోను ఉపవాసము ముగించిన తర్వాత కూడా దేహములో నుండి పోయే మాలిన్యములు నిరాటంకముగ పోయేటందుకు శ్రద్ధ తీసుకోవలసింది. లేకపోతే యెక్కడెక్కడనుండియో కదలివచ్చిన మాలిన్యములు తిరిగి దేహములో ప్రవేశించి అపాయము చేస్తవి. ఉపవాసమువలన దేహములో ఉండే రోగగ్రస్తమైన కణాలన్నీ బలంగా విచ్ఛిన్నమౌతవి. ఎంతో మురికి యీవిధంగా తయారవుతుంది. వెంటవెంటనే దానిని వెలువరించి వేయాలి. లేకపోతే అది తిరిగి రక్తములో ప్రవేశించి రక్తవిషీకరణము చేస్తుంది. దీని తప్పించటానికి పేగులు, మూత్రపిండములు, చర్మము చురుకుగా ఉంచుకోవాలి. ఉపవాసానికి ముందు చాలారోజులనుండి వండని కూరగాయలను పండ్లను రోగికి ఇచ్చుచుండవలెను. వివిధములగు ప్రకృతి చికిత్సాక్రియలను చేస్తూ ఉండవలెను. ఉపవాసకాలములో దేహములో ఉండే ధాతుశక్తిని వ్యర్థము గానీయక కాపాడుటలో

వాలి. కొద్ది వ్యాయామముచేయవచ్చు. ఆరు బైట గాలిలో తిరుగవచ్చు. శ్వాసతో సంబంధించిన చిన్న వ్యాయామముల చేయవచ్చు. అంతేగాని ప్రబలమైన వ్యాయామముల చేయరాదు.

దీర్ఘ ఉపవాస కాలములో మలబంధరోగుల ప్రేగులు అసలే పని చేయవు. అందువల్ల ప్రతి 2 రోజులకు ఒకతూరి యెనిమా చెయ్యాలి. దీర్ఘోపవాసము అంటే 1, 2, 3 రోజులు చేసే ఉపవాసము కాదు. 1 మొదలు 4 వారాలవరకు చేసే ఉపవాసమని నా అభిప్రాయము. ఇతరకాలము లందువలెనే ఉపవాసకాలములో కూడా అవసరమైనంత చల్లనిమంచినీరు త్రాగుట మంచిది. రోగికికలిగే దాహాన్ని బట్టి రోజుకు 2 శేర్లకు మించకుండా మంచినీటిని త్రాగింపవచ్చును. అంతకంటే యెక్కువ మంచినీరు త్రాగించటం అవసరమూ కాదు ఉపయోగమూ లేదు. ఉపవాస కాలములో త్రాగే నీటిలో నిమ్మ, నారింజ, కమలా, బత్తాయి, సాత్కూడి, సంత్రా, ద్రాక్ష మొదలగు ఫల రసములను చేర్చుకునియే త్రాగాలి. దేహములోని మాలిన్యములను బైటికి వెళ్ళగొట్టటానికి ఈ రసాలు సహాయపడతవి. దేహములో మురుగు పుట్టకుండా కాపాడును.

ఏ సందర్భములోనూ ఆవిరిమీద బట్టిపెట్టితీసిన నీటిని వాడరాదు. అందులో సహజంగాఉండే ప్రాణశక్తులు అన్నీపోతవి. అందువలన ఆనీటిని త్రాగినపుడు మన దేహములోని క్షారసంపదను హరించి వేయును. అందుచే మన దేహము దుర్బలమగుతుంది. కనుక ఉపవాసకాలములోచెరువునీటినిగాని, బావినీటినిగాని, త్రాగవచ్చును. ఉపవాసకాలములో విశ్వాసము చాలా అవసరము. అది రోగికి కలగని యెడల ఉపవాసము మానుటయే మంచిది. ఉపవాసము వలన వచ్చేలాభము కంటే భయముతో చేసిన ఉపవాసమువల్ల ఎక్కువ అపకారం జరుగుతుంది.

చెప్పిందే తిరిగి చెప్పుచున్నాను.

1. ముందుగా సహజాహారముతో దేహమును దీర్ఘోపవాసమునకు తయారు చేయకుండాను, ప్రకృతి చికిత్సా ప్రక్రియలతో దేహమును శుద్ధిచేయకుండాను దీర్ఘ ఉపవాసాన్ని ప్రారంభము చేయరాదు. సమర్థతగల అనుభవజ్ఞుని సలహాలు లేకుండా యెప్పుడు దీర్ఘోపవాసాలు ప్రారంభించరాదు.

2. క్రమమైన ఉపవాసము అంటే దాహము తీరేటందుకు మంచి నీరు తప్ప వేరే ఆహారమును తినరాదు. దేహమునందలి మాలిన్యములను పల్చనచేసి వెలువరించేటందుకు అప్పుడప్పుడు ఈ నీటిని పెంచి త్రాగవలసి ఉంటుంది. దాహమున్నంత వరకే త్రాగాలి. దాహము లేనిది త్రాగరాదు.

3. శుష్కోపవాసము: ఇందులో ఆహారమే కాకుండా నీరు కూడా త్రాగరు. ఇట్టి కఠినోపవాసము ఎంతోమంది 2, 3 రోజుల కంటే యెక్కువ చేయలేరు. రోగ పదార్థాన్ని వెలువరించటంలో ఈ ఉపవాసానికి తుల్యమయినది లేదు. ఎప్పుడయితే నీరుకూడ లోపలికి పోదో ప్రతి ధాతువులో ఉండే మాలిన్యాలు బలంగా వెలువడిపోతవి. నంజు రోగులకు, లావుగా ఉండే రోగులకు చికిత్స చేసేటపుడు ఇట్టి ఉపవాసాలు చాలా ఉపయోగకరముగా ఉంటవి. అనేకమంది నీరు లేని ఉపవాసాలు చేయించకూడదనుకుంటారు. కాని దేహములో జలధాతువు ఎక్కువ ఉన్న వారికి ఈ ఉపవాసాలు పని చేసవి.

4. ఏడురోజుల ఉపవాసము ప్రత్యేక కారణాలు ఉంటే తప్ప, 7రోజుల ఉపవాసాలు సామాన్యంగా అందరిచేత చేయింపవచ్చు.

ఈ ఉపవాసమువల్ల సామాన్యముగా ఎవరికీ దేహము కృశింపదు. అపాయము ఏమీరాదు. దేహములో ఏడు ధాతువులున్నవి గనుక ఒకొక్క రోజు ఒక్కొక్క ధాతువును శుద్ధిచేసిన, 7 రోజులకు 7 ధాతువులు శుద్ధి అవుతవి. లక్షణాలు అనుకూల

ముగా ఉంటే, రోగి ఒంటిలో సత్తువఉంటే యింకొక వారం ఉపవాస కాలం పొడిగించవచ్చు. ఇట్లే రోగి యొక్క బలాన్నిబట్టి అపాయ చిహ్నాలు ఏమీ రాకుండాఉంటే ఒక్కొక్క వారం చొప్పున ఉపవాసాలు పెంచుకుంటూ పోవచ్చు.

5. దీర్ఘోపవాసము. 1 మొదలు 7 వారాలుగాని ఇంకా యెక్కువ కాలంగాని చేసే ఉపవాసాలకు దీర్ఘోపవాసాలు అనిపేరు. రోగి యొక్క శక్తి ననుసరించి ఉపవాస కాలములో వ్యాధిగ్రస్తుని యందుండేమంచిలక్షణముల గమనించి ఉపవాస కాలముపొడగించుకొనవచ్చు. ఉపవాస కాలము ముందరగానే యిన్నిరోజులని నిర్ణయించుకొనక రోగి యొక్క స్థితిగతులను బట్టి అప్పటి కప్పటికి సమయానుకూలముగా పెంచుకుంటూ పోవడ మంచిది. రోగి కేవిధమైన చెడులక్షణములు కనుపించకుండా ఉంటే ఉపవాసకాలములోనీళ్లతోఫలరసములు కలిపి త్రాగుటకు ఇస్తాము. చెడులక్షణములు కనపడితే,ఉత్తనీరేయిస్తాము సహజంగా విరేచనము కాకపోతే 2, 3 పూటలు వారమునకు ఎనిమా చేయిస్తాము. ప్రేగుల్లో నిలచియున్న దుష్టమలములు ఈ విధముగా రక్తము లోనికి తిరిగి చేరకుండా ఆగిపోతవి. అపాయ చిహ్నములు అనే శీర్షిక క్రింద ఉపవాసాలు ఎప్పుడు ఆపవలసినది వ్రాశాను.

12 ఉపవాసమును ముగింపు చేయుటం

సక్రమంగాఉపవాసాన్ని ముగించినట్లయితే దేహములో ఉండే మాలిన్యములన్నీ పోయి పరిపూర్ణారోగ్యము వస్తుంది. ఉపవాసము సక్రమంగా ముగింపు చేయకపోతే ఉపవాసము వల్ల రావలసిన లాభమంతా పోయి పైగా అపకారము కూడా జరుగుతుంది. ఉపవాసము ఎంత దీర్ఘకాలము చేయిస్తే ఉపవాసము, ముగించటానికి అంత యెక్కువ శ్రద్ధతీసుకోవాలి. ఉపవాసాన్నుంచి వచ్చేలాభ నష్టాలన్నీ తర్వాత యిచ్చే పథ్యాన్ని బట్టి ఉంటవి. దీర్ఘ ఉపవాసము తరువాత జీర్ణయంత్రము కూడా చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. బరువైన ఆహారంగాని, అమితమైన ఆహారంగాని, ఆహారం తరచుగా తీసుకొనడంగాని జరిగినట్లయితే జీర్ణయంత్రము ఆ ఆహారాన్ని జీర్ణింప చేసుకొనలేక అజీర్ణరోగం పుడుతుంది. దానితో ఎన్నోయితర రోగాలు పుడుతవి. పసిపిల్లలకు నేర్పినట్లు దీర్ఘోపవాసానంతరము జీర్ణయంత్రానికి కూడా తేలికమైన ఆహారము కొద్దికొద్ది పరిమితిలో ఇచ్చి క్రమముగా జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేసుకోవాలి. ఇందుకే కార్రిధారకం, చేసేవారు. తర్వాత తేలికగా జీర్ణమయ్యే పండ్లరసాలను ఇవ్వ వచ్చును. తేపకు ఒక పండురసముకంటె ఎక్కువ యియ్యరాదు. 2, 3 రోజుల్లలో ఫలరసాలను క్రమముగా వృద్ధిచేయాలి. 4 వ రోజున పండ్లరసాలకు బదులుగా తొనలనే చప్పరించి తిననీయవలెను. తర్వాత, లేతకూరగాయ ముక్కలను, పండ్లరసము తినుటకు ఈయవలెను. అయితే కొంతమందికి ఇది యిష్టముగా ఉండదు. అట్టి వారికి పండ్లను వేరే, కూరగాయలను వేరే పెట్టవలెను. ఈ ఆహారానికి తోడుగా పండిన అరటిపళ్లుగాని, చమురుగల కొబ్బరి, సీమబాదం, అక్రోటు మొదలైన వస్తువులుగాని కొద్దికొద్దిగా తినిపించాలి. ఇట్లు కొన్నిదినములు పండు పదార్థములు రోగియొక్క స్థితిగతులనుబట్టి ఇష్టముండవలసినది. రోగికి సరిపడితే యీఆహారాన్నే కొన్నివారాల వరకు ఈయవచ్చు. లేక రోగికి పండిన పదార్థం యిస్తేనేతప్ప బలము వచ్చేటట్లు కన్పడకపోతే పండిన శాకాహారాన్నే యియ్యవలసినది.

ఇంకాకొంతమందికి పాలు అనుకూలంగా ఉంటవి. వారికి పాలు అభ్యాసంగాకూడా ఉంటవి. అట్టి వారికి సూటిగా పండ్లు ఆహారము మానంగానే పాలు ఆహారంగా ఇయ్యవచ్చు. వారికి ఈ ఆహారమువలన దేహబలము కూడా వెంటనే చేకూరుతుంది.

ఇంతకంటే వివరంగా ఉపవాస నియమాలను ముందుగా నిర్ణయించుటకు వీలు లేదు. ఆయా రోగుల స్థితిగతులనుబట్టి ఉపవాస కాలములో ఎట్లు ప్రవర్తింపవలసినది, ఉపవాసము ఎట్లా ముగింపవలసినది అప్పటికప్పటికి సమయానుకూలముగా నిర్ణయించుకోవలసియుండును. సమర్థత అనుభవముగల ప్రకృతివైద్యుని సహాయం లేకుండా ఎవరూ ఉపవాసాన్ని గురించి పరిశోధనల నారంభింపరాదు. సక్రమంగా ఉపవాసాన్ని ముగించి సక్రమంగా పథ్యము ఇస్తే ఉపవాసకాలములో తగ్గిపోయిన కండ తిరిగి వెంటనే చేరుకుంటుంది. కొంతమందికి ఉపవాసానికి పూర్వమున్న తూకానికన్నా బరువు పెరుగుతుంది.

ఉపవాసానికి పూర్వమున్న అనారోగ్యకరమైన రోగిష్టి కండలకు బదులుగా ఎక్కువ నిర్మలమైన ఆరోగ్యవంతమైన కండలు వస్తవి. సహజమైన చికిత్స, ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారము, సక్రమంగా మొదలిడి ముగించిన ఉపవాసము ఇట్టి మంచిఫలితముల నొసంగగలవు.



ఆకాశము (లేక) ఉపవాసము

శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగీశ్వరులు,

దైవనిర్మితమగు ఈసృష్టి క్రమమందు ఆకాశమునుండి వాయువు, వాయువునుండి అగ్ని, అగ్నినుండి జలము, జలమునుండి పృథివియును పుట్టినవి. కనుక నీపంచభూత పరిణామ క్రమములో తారతమ్యముగలదు. వీనిలో అన్నింటికంటె సునిశితమైనది, శక్తిమంతమైనది ఆకాశము. అదియే ఆదిమ శక్తి. తక్కిన నాలుగు భూతములతో పోల్చిచూడ ఈ ఆకాశము చైతన్యవంతముగను, పరమాత్మతో పోల్చిన, జడపదార్థముగను ఉన్నది.

ఆకాశమను మహా సముద్రమునందే సకల గోళములు, సూర్యచంద్రాదులు, నక్షత్రములు, సంచారము చేయుచున్నవి. ఈ పంచభూతములలో ముందుగా ప్రభూతమైనది ఆకాశము. కాన ఇది సకల జీవరాసులకును ప్రాణోత్పత్తి స్థానమైయున్నది. మఱియు నిది విశ్వంబునకు మహా ప్రాణ తత్వముగా కూడ నున్నది.

ఈ విశ్వమందలి మహాశక్తి సమన్వితమైన ఆకాశ తత్వమునకును మనకును గల సంబంధ మెట్టిదియో తెలిసికొనుట యవసరము. ఆకాశము మన ఉత్కృష్టాహారము. కేవలాకాశము వలననే మనము శక్తిమంతులము, పవిత్రులమునై జీవించుచున్నాము. ఏనాడు మన దేహములందు తగినంత ఆకాశ తత్వము లేకుండునో ఆనాటితో మన జీవితయాత్ర సరి. మన యోగులు, మహాఋషులు ఆకాశమును స్వాధీనపఱచుకొనుట వలననే జనసామాన్యము గైకొనుచుండు ఆహార పానీయాదులతోను, చివరకు వాయువుతోను నిమిత్తము లేకుండ చిరకాలము మహాజ్ఞాన సంపన్నులై జీవింపగలిగిరి.

నిరంతరము తినుచుండు కుక్షింభరుడు కూడ మధ్య మధ్య కొంత విరామము గైకొనుచునే మరల తినుచుండును. అందువలననే అతడు కొలది కాలమైనను బ్రతుకగలుగుచున్నాడు. మనము ఉపవసించునప్పుడు ఆకాశమును స్వీకరింతుము. కనుకనే అప్పుడాహారము లేకున్నను జీవించుచున్నాము. ఉపవాస కాలమందు ప్రతి వస్తువునకు ఉత్పత్తి స్థానమగు ఆకాశము చాల హెచ్చుగా మనలో ప్రవేశించుచుండును. ఉపవాసమున్నప్పుడును, మితముగా తిన్నప్పుడును కడుపులోని ఖాళీ ప్రదేశమంతయు ఆకాశముతో నింపబడును. అందుచే జఠరాగ్ని ప్రజ్వ

రిల్లి, తదుపరి గైకొనుచుండు ఆహారము ఎక్కువగా జీర్ణమై అధిక బలాయు రారోగ్యములు కలుగుచున్నవి. కాన మనము అప్పుడప్పుడు ఉపవసించి ప్రాణ రక్షక పదార్థమగు ఆకాశమునకు మన శరీరమందు తావియ్య వలయును.

అన్నమనగా తినదగిన పదార్థము. అది పంచ భూతములైదింటి యందును గలదు. జడమగు ఆహార పదార్థమువలననే జీవించు చున్నామని పామరులు భ్రమపడు చున్నారు. ఇదియే వాస్తవమైనచో మనమెంత స్వల్పకాలము ఉపవసించినను చనిపోవలసి యుండును. కాని నేడు కొందఱు మాసముల కొలది ఉపవసించి జీవించియుండుట తరచుగా చూచు చున్నాము. కావున మనము కేవల జడ పదార్థమగు ఆహారము వలననే జీవించుట లేదని రుజువగుచున్నది.

ప్రపంచమున గల మతము లన్నిటియందును ఏదో యొక విధమున ఉపవాసము విధింపబడియే యున్నది. ఇందుదహరింప బడిన యుపవాసము ద్వివిధము. ఒకటి ఫలాహారము. రెండు నిరాహారము. ఫలాహారమనగా ఉపవాస కాలమందు పండ్లరసమును మాత్రము స్వీకరించుట. ఇది శుష్కోపవాసము కంటె ఉత్తమమైనది. ఉపవాస కాలమందు కొంచెము పులుపు గల ఒకటి రెండు ఫలముల రసమును గుడ్డలో వడియగట్టి అందులో కావలసినంత మంచినీరు చేర్చుకొని త్రాగినచో, రక్తమందు లోపించిన జీవకణములు (విటమిన్సు) లవణములు (సాల్టుసు) పూరింపబడి దేహమందలి మాలిన్యములను ఎక్కువగా వెలువరించుటకు తోడ్పడును. అట్టి ఉపవాసము వలన దేహము, మనస్సు, ఆత్మయు శుద్దినొందును. కనుకనే మన పెద్దలు ఉపవాసమును మోక్ష సాధనములలో నొక దానినిగా స్వీకరించిరి. ఉపవాసము వలన దేహమందలి మాలిన్యములు జఠరాగ్నిచే దహింపబడి, మలశుద్ధి కలిగి, జీర్ణశక్తి పెంపొందును.

ఏకాదశి వ్రతము అత్యంత మహిమాన్వితమైన దనియు, మహా పుణ్యప్రద మైనదనియు మన పెద్దలు నిర్ణయించిరి. అన్ని సుఖములు పడయుటకును ఆరోగ్య భాగ్యము ప్రధానమైనది. ఆ భాగ్యము ఉపవాసమువలన సిద్ధించునని మనపెద్దలు ఏనాడో గ్రహించి యుండిరి. అంతియేగాక ఫలాపేక్ష చేతనే జనసామాన్యము ఏపనికైన పూనుకొందురని తలంచి ఏకాదశి వ్రతమునకు అట్టి మహత్త్వము నాపాదించిన మనపెద్దల దూరదృష్టి యెంతేని ప్రశంసనీయము. అట్టి మహావ్రతము నేడు కోరిన పదార్థముల నెల్ల దినుటకు సాధనముగా పరిణమించినది ఉపవాసకాలమున అన్నముమాత్రము విడనాడి పిండివంటలు, మిఠాయి మొదలగు గరిష్ఠ పదార్థములు మెక్కుచున్నారు. ఇట్టి డాంబికోపవాసము వలన లాభములేక పోగా మితిలేని హాని సంభవించు నన్న ఆశ్చర్యపడ నక్కరలేదు.

నెలకు రెండు దినము లుపవసించినచో ఏవ్యాధియు కలుగదని నేటి యుపవాస శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధరించి చెప్పుచున్నారు. ఈ సత్యమునే మన పూర్వులు ఏకాదశీ వ్రతములో నిమిడ్చి యున్నారు. వివేకములేని పశు పక్ష్యాదులు కూడా అనారోగ్యము కలిగినప్పుడు ఆహారము పూర్తిగా మానివేసి ఆరోగ్య భాగ్యములు పొందుచున్నవి. కాన ఉపవాసము దైవనిర్మిత మగు ఉత్తమోత్తమ చికిత్స యని ధ్రువపడుచున్నది. కనుకనే మనవారు "లంకణం పరమౌషధం" అని నుడివియున్నారు. లోహపు యంత్రములకే అప్పుడప్పుడు విశ్రాంతినిచ్చి శుభ్రపఱచుచుండ నిరంతరము పనిచేయుచుండు పచనేంద్రియములకు కనీసము నెలకు రెండు దినములైన ఆహార భారము వేయక విశ్రాంతి నిచ్చుట వివేకవంతుల లక్షణము. బాహ్యావయవ పరిశుభ్రమునకు అనుదినము స్నాన మెట్లావశ్యకమో? అట్లే అన్నకోశమునకు అంతరవయవములకు ఉపవాసమను స్నానము అత్యావశ్యకము. ఉపవాసము పూర్తిచేసినపిమ్మట ఆచరింపు నియమములవల్ల నేదాని

పూర్ణ ప్రయోజనము కలుగును. నాలుక రుచికిలోబడి అమితముగా భుజించినచో ఉపవాసము వలన పొందవలసిన అమోఘమగు ఫలితమును పొందలేకపోగా మీదు మిక్కిలి అనేక అనర్థములకు పాలు బడవలసి యుండును.

ఉపవాసమును గూర్చి ముఖ్యముగా గమనింపవలసిన దేమనగా ఉపవసించిన మరుదినము కాలవిరోచనమైన సరియే. లేకున్న దుర్బలశరీరులు, రోగులు, నులువెచ్చని నీటితోను, బలాఢ్యులు చన్నీటితోను ఎనీమా చేసికొని మలశుద్ధిగావించుకొనవలెను. ఆనాడు దుంపలు, పప్పులు మొదలగు కఠిన పదార్థములను గైకొనక ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, మజ్జిగ, పాలు, పండ్లు మొదలగు తేలికగా జీర్ణమగు పదార్థములతో మితముగా ఆహారము స్వీకరింపవలయును. ఆకలి తీరునంత వఱకు ఆహారము గైకొనవచ్చును. గాని అమితముగా మాత్రము ఆరగించరాదు. ఈ మాత్రపు నియమములను పాటించుచున్న అచిరకాలములో ఆరోగ్య భాగ్యము హస్తగతమై అమితానందము పొందగలరు.

తపస్సిద్ధికి ఉపవాస మొక ముఖ్య సాధనముగాన అనేక మహాపురుషులు దీని నాచరించి సిద్ధిపొందుచున్నారు. పుణ్యమున కాశించి కాకపోయినను రోగ నాశనమునకైనను, విధివత్తరముగా దీని నాచరింపక తప్పదు. ఉపవాసము వలన దేహము కరిగించిన బంగారమువలె పరిశుద్ధమగును. దేహమునకొకవిధమగు నూతన తేజస్సు కలుగును. చర్మము మృదుత్వము పొందును. బుద్ధి మాంద్యము తొలగి, జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధియగును. చిత్తచాంచల్యముడిగి జితేంద్రియత్వము సిద్ధించును. సంపూర్ణారోగ్య భాగ్యమును దీర్ఘాయుష్యమును లభించును. నెలకు రెండు దినములు ఉపవసించుట వలననే యంతటి మహత్తరమగు ఫలము కలుగుచుండగా శాస్త్రీయమగు దీర్ఘోపవాసమువలన మానవుడు ఈ జీవితములోనే పరమపవిత్రమగు నూతన జన్మనొందగలడనుటలో సందియము ఆవంతయు లేదు.

ఉపవాసము - ఉపవాసచికిత్స

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, B.A., L.T.

మామూలు ఆరోగ్యములోనుండి, నెల కొకసారిగాని, పక్షమునకొకసారి గాని, ఆహారము తీసికొనక యుండుట, ఉపవాసము. దేహము అస్వస్థతగా నున్నపుడు మూడు రోజులు మొదలు, రెండు నెలల వఱకుకూడ, ఆహారము తీసికొనక యుండుట ఉపవాసచికిత్స.

నిజమైన ఆరోగ్యవంతునికి, జీర్ణశక్తి బాగుండును, మలమూత్రములు అనాయాసముగా వెలువడుచుండును, మంచి నిద్రపట్టును, పని చేయుటయందు ఆసక్తి యుండును. బద్ధకముండదు. ఈ నాగరికత ప్రపంచములో, మలబద్ధము లేనివారు బహు అరుదు. అట్టివారు పల్లెలయందుందురు. వారిలోకూడ, కష్టించి పనిచేయువారికే, మలబద్ధముండదు. ప్రతి ఏకాదశి ఉపవసించుట వలన, ఆరోగ్యము బాగుండును. ఉదయముననే ఎనీమాతో మలవిసర్జన చేసి ఉపవాసము చేయవలెను. ప్రేగులలో మలమున్నచో, ఉపవాసము చేయునపుడు, ఈకల్మష పదార్థము తిరిగి శరీరము లోనికి ప్రవేశించును. మలబద్ధము లేదనుకొనిన వారుకూడ, ఇట్లు ఎనీమాతో మలవిసర్జనచేసి, ఉపవసించిన ఉపవాసఫలము పూర్తిగా పొందగలరు.

ఉపవాసము చేయు రోజున, కాచిన నీరు మాత్రము త్రాగవచ్చును. ఆ నీటిలో కొంచెము నిమ్మరసము కూడ కలపవచ్చును. ఇదివఱకెన్నడును ఉపవాసము అలవాటు లేనివారు, ఒకటి రెండు నారింజకాయలు కాని, బత్తాయికాయలు కాని, రసము తీసి త్రాగవచ్చును. మరుసటి రోజున,

మొదటి భోజనము తేలికగా చేయవలెను. సులభముగా జీర్ణమగు కూర (బీర, పొట్ల, దొండ కాని, తోటకూర, అవిసికూర కాని) తోను ఎక్కువ చిక్కగా నుండని మజ్జిగ తోను, కొంచెము చారుతోను, అన్నము తినవచ్చును. పప్పు పనికిరాదు. ఉప్పుకారములు ఎక్కువగా నుండరాదు. దార్ఢ్యవంతులు వారమునకొకసారికూడ ఇట్టి ఉపవాసములు చేయవచ్చును. ఇట్టి ఉపవాసములను ఇంగ్లీషులో సేఫ్టీ వాల్వ్జు అంటారు. అనగా శరీరమునకు అనారోగ్యము కలుగకుండగ, గాపాడు సాధనములని యర్థము. ఇట్లుపవాసము చేయు అలవా టుండుటచేతనే మన పూర్వులు నూరేండ్లు జీవించకలిగియుండెడివారు. అజీర్ణ దోషములున్న ఇట్టి ఉపవాసముల వలన, అవి తగ్గిపోవును. ఈ ఉపవాసము వలన,ఆహారకోశములకు,పక్షమునకొకసారి విశ్రాంతి యుండును.మనకెట్లువిశ్రాంతి అవసరమో మనశరీరములోని అవయవములకుకూడ, అట్టి విశ్రాంతి అవసరము. విధి, విరామము లేకుండగ, ఇంటనున్నపుడును, బయటికి వెళ్ళినప్పుడును, ప్రయాణము చేయు నపుడును, ఎక్కడ ఏదిలభ్యమైన, ఆ పదార్థము గాని, పానీయములు గాని తీసికొనుచుండు వారి ఆహారకోశము, తప్పక చెడిపోవును. అజీర్తిరోగము ఆవహించును. ఉపవాస మహత్తు రుక్మాంగద చరిత్రలో మన పెద్దలు బాగుగ వివరించియే యున్నారు. ఇట్లుపవసించువారికి రోగ మెన్నడును రాదు.

ఇక ఉపవాస చికిత్సను గూర్చి వ్రాయుదును. శరీరము అస్వస్థగా నున్నపుడు, ఆకలి తప్పక మందగించును. లోపలికి ఏమియు తీసికొనవలెనను ఇచ్ఛ లేయుండదు. ఏదేని తీసికొననియెడల ప్రమాదమని మూర్ఖులు భావింతురు. ఇట్టి మూర్ఖభావముతో జ్వరమున్నను భోజనము చేయుటచేతనే, అనేకమంది మరణించుచున్నారు. పిల్లి, కుక్క, ఆవు, జబ్బుగా నున్నపుడు ఆహారమును ముట్టనే ముట్టవు. మనుష్యుడట్లుగాక, రోగముతో నున్నను భోజనమునకు సిద్ధపడును. ఫలమనుభవించును. ఎన్నాళ్లు ఉపవాసము చేయవలెనో, వయస్సును బట్టి, దేహదార్ఢ్యమునుబట్టి, రోగస్థితిని బట్టి నిర్ణయించవలెను. మన శరీరములో నుండు క్రొవ్వు, పైత్యతిత్తిలో నిలవయుండు గ్లూకోసు ఉపవాస చికిత్సలో, శరీరమును పోషించుచుండును. ఈ పోషకపదార్థము తొమ్మిది రోజులవఱకు సరిపోవునని, శాస్త్రజ్ఞుల యభిప్రాయము. అటు తర్వాత దేహములోని ధాతువులుశుష్కించనారంభించును. రోగములలో, శరీరమునకు పోషకపదార్థమే అవసరముండదు. లోపలి రోగపదార్థమును బహిష్కరించుటయే ముఖ్యక్రియ. తొట్టి స్నానములు, శరీరమర్దనము, సూర్యకిరణస్పర్శ, రంగునీటి పానము, మొదలైన స్వాభావిక చికిత్సలే అన్యపదార్థమును బహిష్కరించుటకు ఇతర సాధనములు. ఇట్టి దీర్ఘోపవాసములు చేయువారు ఉపవాస చికిత్సలో ఉత్తీర్ణులైన, డాక్టరు సహాయములేక, చేయరాదు. ఉపవాసచికిత్స సరిగా చేసిన ఎంత ఉపయోగమో పొరబాటున దీర్ఘముగా చేసిన, అంతప్రమాదకరము. రోగమున్నంత వఱకు దేహము ఆహారమును కోరదు. ఉపవాస చికిత్సలో కూడ, ఉపవాసములో వలె ఎనీమాతో మలము విడుదల చేయవలసియున్నది. చిన్నజబ్బు లన్నియు, మూడురోజు లుపవాసము చేసిన, తగ్గును. ఇట్టి ఉపవాసములకు చికిత్సకుని సహాయము అవసరంలేదు. మూడు, అయిదు రోజులుపవాసము చేయునపుడు నారింజ, బత్తాయి రసము తీసికొనవచ్చును. నిస్త్రాణవచ్చు వఱకు ఉపవాసము చేయరాదు. ఈ నిస్త్రాణవచ్చుట, దేహపటుత్వమును పట్టియుండును. ఏబది ఏండ్లవారు పదునైదు రోజులు ఉపవాసము చేయగలవారుందురు. ముప్పది ఏండ్లవారు అయిదు రోజులలోనే లొంగిపోగలరు. బండతనముగా దీర్ఘకాల ముపవాసము చేయుట ప్రమాదము. కటికి ఉపవాసము

గర్భోత్పత్తి

మృ. అం.

మానవ దేహమునకు కారణమగు శుక్ల, శోణితములును, వాటి లక్షణములును, ఎట్లు మారునదీ యీ వ్యాసములో వ్రాస్తాను.

పురుషునినుండి వచ్చిన శుక్లము, స్త్రీనుండి వచ్చిన శోణితము కలిసి బిందు వేర్పడుతుంది. ఇవి చాలా సూక్ష్మముగా ఉంటాయి. భౌతిక నేత్రములతో వాటిని చూడలేము. సూక్ష్మదర్శినీ యంత్ర సహాయముతో వాటిని చూడగలము. ఒక బొట్టు శుక్లములో షుమారు 10000 జీవములు ఉండును. ఈ శుక్లములో అవసరమగు వేడి ఉన్నంతవఱకు ఈ జీవములు బ్రతికియే యుండును. సూక్ష్మదర్శక యంత్రముతో వాటిలో జీవము ఉన్నట్లు మనము ప్రత్యక్షముగా చూడగలము.

ఈ అణువును మూడు భాగములు చేయవచ్చును. 1. తల, 2. మధ్యభాగము 3. తోక. ఈ మూటిలోను తోక చాలా బారుగానుండును. ఈ మూడవభాగము అనగా తోకయొక్క కదలిక వలననే ముందుభాగము ముందుకు కదలును.

చేపలలోను, జంతువుల లోను ఈ శోణితాణువు జననేంద్రియములదాటి వెలుపలకు వచ్చును. మానవాంగనలయం దన్ననో అవి జననేంద్రియములలోనే నిలబడిపోవును. జననేంద్రియములను దాటి బయటకు వచ్చినప్పటికిని మానవాంగనలయందు శుక్ల అణువు ఎట్లనో అట్లనే అచ్చట కూడా పురుషబీజమే స్త్రీబీజము కొఱకు వెతుకుకుంటూ పోవును. తరువాత దానిని చుట్టుకొని పోవును. ఈ క్రమము జననేంద్రియముల లోపల జరిగినా, వెలుపలజరిగినా పురుష బీజపు గమనములో తేడా లేదు. జననేంద్రియములలో నైతే కొంచెమువడిగా నుండును. తోక సహాయముతో శుక్ల అణువు ఎంత దూరమైనను పోగలదు. అంతదూరము పోయి శోణిత అణువును స్వీకరించును. స్వాధీనపరచు కొనును. ఈ అణువులకు ఈ కదలిక ఉండుట వలన వాటికి ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వము ఉన్నట్లు చాలామంది అభిప్రాయపడినారు. తరువాత జరిగిన పరిశోధనల ఫలితముగా వీటికి ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వము లేనట్లు ధ్రువపడినది. ఇవి యెక్కువకాలము బ్రతుకలేవనియు తేలిపోయినది. బయటి అఘాతములను భరించలేవు. అవి బ్రతికిఉండు స్వల్ప కాలములోనే స్త్రీబీజమును స్వాధీనము చేసుకొంటున్నవి.

శోణిత అణువులో మూడు భాగములు గలవు. వెలుపలనుండి ముందుగా ఆమత్వచము ఉండును, తరువాత పెంకు ఉండును. లోపలగా శోణితాణువునకు సంబంధించిన భాగము ఉండును. పక్షుల లోని గుడ్లపరిమాణము మానవాంగనలలోని గుడ్లపరిమాణము కన్న అధికముగా నుండును. పక్షులగుడ్లలోనివివిధభాగములను మానవ నేత్రములతో చూడగలము. మానవాంగనల గుడ్లను గాని, గుడ్లలోని వివిధభాగములనుగాని, యంత్ర సహాయము లేకుండా చూడలేము. అందును పురుషుడు అందచేయు శుక్లభాగము చాల కొద్దిగనే ఉండును. మానవాంగనలలోని గుడ్లలో ఒక లక్షవవంతు మాత్రమే పురుషుడు అంద

చేయక, బత్తాయి, నారింజ రసములు తీసికొనుచూ చేసినకూడ ఫలముండును. ఎవరికెన్నాళ్లు ఉపవాసము కూడునో అనుభజ్ఞులకే తెలియును. ఆహారము తినవలెనను కోరిక లేనంత కాలము, తినకుండుటయే మంచిది. ఇది శరీరస్థితియే చెప్పును. ఆహారమందు ఇచ్ఛ లేనపుడు బలవంతముగా తినుట, ప్రమాదము.

ఉపవాసచికిత్సను గూర్చి విపులముగా ప్రకృతి గ్రంథములలో ఉపవాస చికిత్స, అను గ్రంథములోనున్నది. అది చదివి మిగిలిన సంగతులు గ్రహించేది.

చేయును. మిగిలిన భాగమంతయు స్త్రీదేను. రూపములో తక్కువైనప్పటికినీ యీ శుక్ల అణువులు సంఖ్యలో ఎక్కువగానే ఉండును. స్త్రీ నుండి ప్రతి చాంద్రమాసమునకును400 గుడ్లు మాత్రమే తయారగును. పురుషునియం దన్నో కొన్ని లక్షలు తయారగును. ప్రతి ఒకశోణితాణువును స్వాధీనము చేసుకొనుటకు ఒక లక్షకు తక్కువ లేకుండా శుక్ల అణువులు వచ్చును.

ఇన్ని శుక్ల అణువులు తయారగుటకు కారణము కనబడుటలేదు. చాలా స్వల్పముగా నుండును గాన, శోణితాణువును చేరుటకు చాలా దూరప్రయాణము చేయవలె గాన ఇన్ని సృష్టింపబడినట్లు కనబడుతున్నాయి. చాలా అణువులు ఈ ప్రయాణములోనే నాశనమగుతాయి. శోణిత అణువును పొందిన పెక్కింటిలోకూడా బాగా బలము గల ఒక్క పురుష అణువే దానిలోనికి చొచ్చుకొని పోవును. మిగిలినవన్నియు బయటనే నిలవ ఉండిపోవును.

సముద్రములో తిరుగు చేపలలో జరుగు గర్భోత్పత్తిని మన భౌతిక నేత్రములతో చూడగలము. శుక్లఅణువు, శోణితఅణువులోనికి చొచ్చుకొనిపోవుటను చూడగలము. ముందుగా గుడ్డు యొక్క మొదటి భాగమును అనగా ఆమత్వచమును చీల్చివేయును. తరువాత పెంకునుఅనగా రెండవ భాగమును సమీపించును. అప్పుడు శోణిత అణువు బయటకు ఉబికి దానిని కప్పివేయును. శోణితఅణువు తలను రెండవ భాగమును కప్పివేయును. తోకను వదలివేయును. తన పని అనగా శోణితఅణువుతో కలిపివేయు పని పూర్తికాగానే తోక అదృశ్యమగును.

శోణిత అణువులో కలిసిపోయిన ముందు భాగము, కేంద్రమును చేరుటకు ఈదుకొని పోయి ప్రయాణము చేయుటను మనము చూడగలము. శుక్ల అణువులోని ముందు భాగము తనతో కలిసి పోవుటచే శోణితఅణువు కేంద్రము ఉబికి లావగును. ఇట్లా ఉబికి, లావై రెండుగా గాని, అంతకన్న ఎక్కువగా గాని విభాగమగును. వీటినే క్రోమోసోమ్సు అంటారు. శోణిత అణువులో చేరిపోయిన శుక్ల అణువు ముందుభాగములోనే శుక్ల అణువు యొక్క కేంద్రము కూడా ఉండును. ఈ కేంద్రము అందులో చేరుటవలనదానిలో రాసాయనికమార్పుకలుగును. శుక్ల అణువు ముందుభాగము శోణితఅణువులోని ద్రవములో ఈదుకొనిపోతూ, ఈద్రవ ప్రభావము వలన శోణితకేంద్రముగా ఈ శుక్లకేంద్రము మారిపోవును.

మాంసాహారం ఎట్లా తగ్గుతుంది: మంచి ఉపాయం

సుప్రసిద్ధ రషియన్ గ్రంథకర్తయైన టాల్‌స్టాయి శాకాహారి. వారి కుటుంబమంతా శాకాహారులే. వారి యింటికి ఒక పక్కా మాంసాహారిణి వచ్చింది. ఆమె వారికి దగ్గర చుట్టం. మాంసము తినకుండా ఆమె రొట్టెముక్క కొరకదు. ఆమెను ఎలా తృప్తిపరచాలో ఆయింటివారికి తోచలేదు. టాల్‌స్టాయి ఒక ఉపాయం చేశాడు. బల్లమీద భోజన పదార్థములన్నీ అమర్చి ఆమె కూర్చున్న కుర్చీకి ఒక కోడిపెట్టను కట్టి ఉంచాడు. ఆకోడి తన్నుకుంటోంది. ఆమె వస్తూనేయీగోల యేమిటని కోడిపెట్టనుచూపింది. మీకు ఆహారం కాబోతున్నానని ఆనందముతో నాట్యము చేయుచున్నదనెను. కోడిపెట్ట బ్రతికి ఉండగా తినటం యెట్లాగని ఆమె అడిగింది. మాకు చంపటం చేతకాదు. మాకు చంపియిస్తే వండి వడ్డిస్తామన్నాడు. ఆమె అంతకుముందు కోడిపెట్టను చంపగా చూడలేదు. అంత అందమైన పెట్టను కత్తిపెట్టి నరుకుట అనేటప్పటికి ఆమెకు వేదన కలిగింది. ఆ తరువాత ఆమె మాంసం తినలేదు. మాంసంకావలసినవారు హత్యకూడా వారే చేయవలసివస్తే మాంసాహారులసంఖ్య తగ్గుతుంది

మనోచికిత్స

శ్రీ (సత్యమ్)

దిగులు

దేహమునకును మనస్సునకునుగల సంబంధమును మీా రందరును ఎరిగియే ఉంటారు. మనసులో కలిగిన భావములు మానవ దేహము మీాద నెట్లు ప్రతిబింబించునదీ వాటిఫలితములు ఎట్లుండునదీ మనకందరకును విశదమే. దానికి సంబంధించిన వివిధ భాగములను 'సైకోపతీ' అనుశీర్షిక క్రింద ఇంతవఱకును వ్రాసియున్నాము. 'సైకోపతీ' అను ఆంగ్ల శబ్దమునకు బదులుగా 'మనోచికిత్స' అను తెనుగు సమాసమును వాడదలచినాము. ఈశీర్షికక్రింద మనస్సును బాధించెడి రోగములను, వాటి కారణములను, వాటిని తొలగించుటకు అవలంబించవలసిన ప్రక్రియలను మనశ్శాస్త్రమును ప్రధానముగా భావించి వ్రాస్తాను. నావ్రాతలే నిరుపమమైనవనీ, సంపూర్ణమైనవనీ నేను చెప్పదలచుకోలేదు. సహృదయులు లోపములను చూపించిన సవరించుటకు సర్వదా సిద్ధమే.

మానవుని నిరంతరము పీడించునది, బాధించునది, పైకికనపడనిది, లోపలనే దహించునది దిగులు. దీనిని మనోవ్యథ అనవచ్చును. ఎంతవ్రాసినా తనివితీరని విషయమిది. ఈదిగులుతో బాధపడు వారు పైకిమాత్రము బాగానే ఉంటారు. తృప్తిగానే తింటారు. ఆరోగ్యవంతుల మాదిరిగానే తిరుగుతూఉంటారు. చుట్టుప్రక్కల వారు అంటారుగదా ఇతనికేమి? ఏదోరోగమంటాడు ? బాగానే తింటాడే? పనిచేయుటకు రోగము వచ్చింది కాబోలు.

పోనీ డాక్టరువద్దకు తీసికొనివెళ్ళి మల, మూత్ర, కఫాదులను, రక్తమును పరీక్ష చేయగా ఏమీా లోపములు కనుబడవు. అన్నీ బాగానే ఉంటాయి. డాక్టరు అంటాడు గదా రోగమున్నదని భయము తప్ప నీకేమీా రోగము లేదంటాడు. ఇతనేమో అనిర్వాచ్యమైన వ్యథతో బాధపడుతుంటాడు.

కొద్దిగనో, గొప్పగనో యిది అందరిలోనూ ఉంటూనేయున్నది. ప్రస్తుత నాగరికత యిందుకు చాలా ఉపయోగ పడుతోంది. జీవితావసరములను తీర్చుకొనుటకు మనమందరమును ఈ బాధలనుపొందుతూనే ఉన్నాము. జీవితావసరములను మనమందరమును తప్పకుండా తీర్చుకొనవలసినదేగాని సాధ్యమైనంత వఱకును ఈ బాధల బారినుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రయత్నిద్దాము. సంకుచిత దృష్టితో పరిశీలిస్తే యీ వ్రాతలు నిరర్థమగుతాయి. సహృదయులకు మాత్రము ఇందులో విషయము ఉండకపోదు. సాధ్యమైనంత వఱకును సుఖపడదామనుకొను వారికిని ఈ వ్రాతలు ఉపయోగించగలవు.

దిగులుకు అనేకమంది అనేక నిర్వచనములను చెప్పుతారు. అనేక కారణములను చెపుతారు. అన్నీ నిజముగానే ఉంటాయి. నాకు తోచిన నిర్వచనమును నేను చెపుతాను — బైటకు వ్యక్తము గాకుండా లోపలనే ఉండి మనస్సును బాధించునట్టి దశ కార్యరూపములో ఏమీా కనపడదు. డాక్టరు వద్దకు తీసికొని పోయి లాబరేటరీ పరీక్షలు చేసినా అందదు. దీనిని విచిత్రమైన రోగమన వచ్చును.

అనుభవించిన వానికి ఈ రోగ తీవ్రత తెలుస్తుందిగాని చూచేవారికి ఈ తీవ్రత తెలియదు. ఊహించనూలేరు. అనుభవించిన వారు మాత్రము దీని తీవ్రతను బాగా గ్రహించగలరు. చెప్పనూగలరు. ఈ క్రింది ఉదాహరణవలన ఆబాధ యెంత తీవ్రముగా నుండునదీ గ్రహించగలరు.

కొయ్యను కోయుటకు వాడునట్టి అంపములను అందరును చూచియే ఉంటారు. అంపమునకు రెండు రకములపళ్లు ఉండును. క్రిందకు పోవునపుడు కోయుపళ్లు ఒక తీరుగా నుండును. పైకి పోవునపుడు కోయుపళ్లు మరొకతీరుగా

నుండును. ఈ రెండు రకములగు వళ్ల వలన క్రిందకు పోవునపుడును, పైకి పోవునపుడును అనగా వాలుగాను, ఎదురుగాను కోయుటకు వీలుగా నుండును. ఒక తడవకూడా ఖాళీగా పోదు. దిగులుతో మనసు పడు బాధ కూడా యీతీరుగానే ఉండును. ముందు వెనుకలకు మనసు ఊగుతూ ఉండును, సూటిగాముందుకూ పోదు, వెనుకకూ రాదు. ఏనిర్ణయమునూ చేయదు. చేయకుండానూ ఉండలేదు. ఈ రెంటిసందునా బాధపడుతూ నలుగుతూ ఉండును.

ఈబాధనుండి తప్పించుకోవాలంటే ముందుగా మానవ స్వభావమును, మన స్వభావమును, బాధల స్వభావమును గూర్చి తెలుసుకొనవలెను.

మానవులలో కూడా అనేక రకాలవారు ఉన్నారు. అనేక స్వభావాలు ఉంటాయి. కొందరు ఏకొద్ది లోపాలకైనా సరి పెట్టుకు పోతారు. కొందరు ఏ కొద్ది న్యూనతలను సహించలేరు. కొందరు ఎట్టి అవమానాలనైనను భరించగలరు. ఈ స్వభావాలు కలగటానికి మనపెంపుదల కారణమగుట నిజమే. మన తల్లిదండ్రుల హావభావాలుకూడా కొంతవఱకు కారణమగుతాయి. మనకు అనుకూలముగా మన తల్లిదండ్రులను ఏరుకోలేముగదా! ఉన్నవాటిని, మనకు లభ్యమైన వాటిని, కొంతవఱకు మార్చుకోవాలి. తల్లిదండ్రులలో గల రాగానురాగాలు, అనుకూల్యము, పిల్లలచిత్తవృత్తులమీద ఎట్లాకని చేయునదీ, వారిలో మార్పుల నెట్లు తెచ్చునదీ, వారి భావి జీవితమునకు ఎట్లు పునాది అగునదీ చెపుతాను

భార్యాభర్తలకు ఒక ఆడశిశువు కలిగినది. ఒక సంవత్సరము గడచినది. తరువాత తండ్రిపోయినాడు. తల్లియే ఆబిడ్డను గారాబముతో పెంచినది. ధన ధాన్యములు, సంపద కలిగిన కుటుంబమగుటవలన తినను, కట్టను ఏమీ కొరతలేకుండా జరిగిపోతున్నది. తండ్రిలేని బిడ్డ అగుటవలననూ, తల్లికి మరొక సంతానము లేకపోవుటవలననూ తల్లి గారాబముతో పెంచుచున్నది. అడిగినదేతడవుగా అన్నికోరికలను తీర్చుచున్నది. తన కోరికలను నెరవేర్చుకొనుటయే ఆ బిడ్డకు తెలియవచ్చుచున్నదిగాని, తనకోరికలు నెరవేరకుండుటగాని, మరొకరి కోరికలను ఆమె తీర్చుటగాని ఆమె తెలుసుకోలేదు. తెలుసుకొనుటకుసావకాశముకలుగలేదు. ఈ బిడ్డకుముప్పదియేండ్లువచ్చినప్పటికినీ ఆమెపాపాయిగానే ఉన్నది. ప్రపంచానుభవము చాలాతక్కువగానున్నది. తాను ఒకమగవానితో కలిసి దాంపత్య ధర్మమును నిర్వర్తించవలెననుజ్ఞానము, అందుకు అనుకూలపడు అనుభవము ఆమెకు కలుగనేలేదు. ఏచిన్న విషయమునైనా ఆమె స్వతంత్రముగా ఆలోచించలేదు. ప్రతి చిన్న విషయమునకును, తల్లి ఉన్నంతవఱకును, ఆమెతో సంప్రతించి ఆమె నిర్ణయమునే తన నిర్ణయముగా స్వీకరించేది. ఆమె తల్లి పోగానే ఆమెను ఆదరించువారు లేకపోయినారు. ప్రతిచిన్న విషయమునకును ఆమెకు సలహానిచ్చువారు లేకపోయినారు. చుట్టుప్రక్కల వారుగాని బంధువులుగాని యెల్లవేళలప్పుడును ఆమెను ఆదరించలేకపోయినా. ప్రతిచిన్న విషయమునందును ఆమెకు సలహాలిచ్చుటకును, సముదాయించుటకును వారికి వ్యవధి లేకపోయినది. విసుగెత్తుతుంది కూడాను.

తనతల్లి చనిపోవుటతో తన జీవితమే నాశనమైనట్లు ఆమె తలంచుట ప్రారంభించింది. చావు ప్రతివారికిని తప్పదను విషయమే ఆమె మనస్సుకు తగలలేదు. తన తల్లి పోవుటతో తనకు కలిగిన నష్టమును గూర్చి తలపోయుటకన్న ఆమెకు మరొక ఆలోచన లేదు. రోజులోని ప్రతి గంటయూ, గంటలోని ప్రతినిముషము ఆమెను ఈ ఆలోచన బాధిస్తునే ఉన్నది. శల్యావశిష్టమై జీవిత యాత్రను ఎట్లనో సాగిస్తున్నది. నష్టమును గూర్చి యెల్లప్పుడు తలపోయువానిగతికూడా యిట్లాగే అవుతుంది.

లోకములోని ప్రతి వారును ఇట్లానే ఉంటారని, ఈ బాధల నన్నీ అనుభవిస్తారనీ నేను చెప్ప దలచుకోలేదు. ప్రతి వారును ఇట్లనే పెంచబడతారనీ, వయస్సు మళ్లినప్పటికినీ పాపాయిల గానే ఉంటారనీ నేను తలచను. లోక మననేమో, స్త్రీ పురుషులు ఎందుకు పుట్టారో, యెట్లా ఉండాలో, వారి ధర్మములేమిటో తెలియని ప్రతివానిగతీ యిట్లనే అగుతుంది.

అయితే యిటువంటి వారిని అందరిని వారిగతికి వారిని వదలివేయ వలసిన దేనా, యీ బాధలనుండి వారిని తప్పించు మార్గములేదా అని మా చదువరులకు సందేహము తోచ వచ్చును.

ఎటువంటి వారైనా బాగుపడుటకు అవకాశముగలదు. బాగు పడవలెనను కోరిక మాత్రము ఉండాలి.అందుకు అనుకూలముగా ప్రవర్తించాలి. పైనచెప్పిన ఉదాహరణలో ఆమె ఆగతిని పొందుటకు ఆమె పెంపకములోని తేడాయే కారణమని ఆమె గ్రహించాలి. ఆమె గ్రహించలేకపోతే సన్నిహిత బంధువులైనను ఈ విషయమును ఆమెకు తెలియ చెప్పాలి.

తల్లిదండ్రిలలో గల ఆహార విహారములలోని లోపములే వీరి సంతానమునకును వస్తాయి. ఎందుకంటే వారు నిత్యమును ఆలోపములకు సన్నిహితముగా నుంటారు. తల్లిదండ్రిలు అనివార్యమైన సంఘటనలలోనుండి దాటలేకుండా ఉంటారు. వాటి ఫలితముగా బాధల ననుభవిస్తూ ఉంటారు. వారి సంతానముకూడా ఆ సంఘటనలకు దగ్గరగా నున్న కారణమున అదేబాధలను పొంద నవసరములేదు. తామకూడా ఆ బాధల ననుభవించుటకే సృష్టింపబడినా రనుకొనుటకు వీలులేదు. తల్లిదండ్రిల మాదిరిగనే ఉండవలెగాని వారి అభిప్రాయములకును, అభిరుచులకును వ్యతిరేకముగా పోవుట మాతృద్రోహము, పితృద్రోహము అని తలంచు వారును లేకపోలేదు. ద్రోహమన నేమో వారికి తెలిస్తే వారీ విపరీత వాదమును ఎత్తుకోరు. తల్లిదండ్రిలు ఈ లోపములతో బాధపడ్డారు కాబట్టి వారిసంతానమగు మనము కూడా ఆ లోపములతో బాధ పడవలెనను నియమములేదు. ఆ లోపములను సవరించుకొనుటకే మనము ప్రయత్నించవలెను. సాధించవలెను.

ఈ విపరీత సంఘటనలు ప్రతివారికిని జీవితములో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తగలక తప్పదు. వీటిలో మునిగిపోక వీటిని దాటుకపోవుటకే మనము సదా ప్రయత్నించవలెను ఆత్మవిశ్వాసము ఉండి మనస్ఫూర్తిగా పనిచేసిన యెడల మనము దాటలేని, జయముపొందలేని సంఘటనలు లేవు. వచ్చిన సంఘటనలన్నీ మనలోని ఆత్మవిశ్వాసమును వృద్ధి చేసుకొనుటకే తోడుపడును. వాటిని ఉపయోగించుకొనే తెలివితేటలు మాత్రం మనకు కావాలి.

ఈ సంఘటనలను దాటుకుపోవాలంటే ప్రేమ, సహనము ప్రధానముగా ఉండాలి. ద్వేషము, అసహనము మచ్చునకు కూడా పనికిరావు. భయము ఉండరాదు. జంతుజాలములోని లోపముల నన్నిటిని మానవుని కోదిద్దితీర్చబడినవి. భగవంతుడు తన ప్రతిమగా మానవుని సృష్టించినాడను ప్రతీతి గలదు. జంతుజాలములో అగ్రస్థానమలంకరించిన మానవునిలో అసాధారణమైన శక్తి సామర్థ్యములు గలవు. మంచిని చెడు చేయగలడు. చెడును మంచిగా తిప్పుకొనగలడు.

మానవునికి ఈ అపారమైన శక్తిసామర్థ్యములే లేకపోతే అజ్ఞాత యుగములోని మానవుల మాదిరిగనే పడి ఉండెడివాడు. ఎట్టి అభివృద్ధినిగాని, విజ్ఞానమును గాని పొందెడివాడు కాదు. సంఘటనలను దాటుకుపోయే సామర్థ్యములేక వాటిలోనే మునిగిపోయెడివాడు. మానవకోటి నామరూపములు లేకుండా యిప్పటికే నాశనమైపోయేది.

మరొక ప్రవాదముకూడా కలదు, ఏదో మహానుభావులకు ఈ అసాధారణమైన ప్రజ్ఞావిశేషములుంటాయిగాని అస్మదాదులకు ఆసామర్థ్యము ఉంటుందని తల

పోయరాదు. మానవులందరు సమానమైన శక్తి సామర్థ్యముల తోనే బయటకు వచ్చినారు. తమ తెలివితేటలను బాగా ఉపయోగించుకొన్నవారు వృద్ధిలోనికి వచ్చారు. ఉపయోగములను పొంది నారు. లేనివారు విధిని సంఘట నలను దూరుతూ కాలగర్భ ములో కలిసిపోయినారు.

దారిద్ర్యమే యీదిగులుకు కార ణమూ అంటే అదీకాదు. ఈన్యా యమే నిజమైతే దరిద్రులే యీ బాధలపొందవలె. భాగ్య వంతు లలో ఈ బాధలేకుండా ఉండాలి. ప్రత్యక్ష విషయములను చూస్తే యిందుకు వ్యతిరేకముగా కను బడుతుంది. ధనమే తృప్తినీయలే దని వెంటనే ద్యోతకమగుతుంది. నిరుపేదలను నిత్యమునూ చాలా మందినిచూస్తునే ఉంటాము. వారం దరు రేపు ఎట్లాజరుగుతుందనుఆలో చనలేక ఉన్నంతవఱకును తృప్తి గానే జీవిస్తారు. ఎట్టి ఒడుదుడుకు లను అనుభవించరు. ఆందోళన లను పొందరు. ఈ ఆలోచనలకు సావకాశమునే యీయరు. లక్ష్మీ స్లంపన్నులన్ననో నిరంతరమును ఈ బాధలను పొందుతునే ఉంటారు. ఏరూపముగా తమకును తమ ధనమునకును ఆపదలు సంభ విస్తాయోనని అనుక్షణమూ శంకి స్తూనే ఉంటారు. వారి జీవిత మంతయు ఈ ధనమును కాపాడు కొనుటకే. యిప్పుడుగాని యెప్పుడు గాని వాటికి ఆపదలు రాకుండా చూచుటతోనే వారికి సరిపోవు చున్నది. జీవితమునకు సంబధిం చిన మిగిలిన భాగముల నన్నిటిని వదలివేసి ఈ ధనదేవతనే ఆరా ధిస్తారు.

దరిద్రులకు ఈ మనోవ్యధ ఉండే వారు నిత్యమునూ ఉదరపోషణకు ప్రయత్నమునే చేయలేరు. విర మించు కోవలసినదే. ఎంతపెద్ద బాధనైనను వారు తేలికగానే భరిస్తారు. ఆందోళనను పొందరు. ఎవరో మనబాధల నన్నిటిని తీరు స్తారు. మనకు ఆందోళనలు లేకుండా చేస్తారు. ఎట్టి ఒడుదుడు కులు లేకుండా చేసి మన జీవిత పంథాను సుగమముగా చేస్తారను కొనుట వట్టిభ్రమ. ఎవరి జీవిత పంథాను వారే సరిచేసుకోవాలి. ఎవరిబాగోగులను వారే సరిచేసు కోవాలి. భగవంతుడు సూటిగా దిగివచ్చి మనకుగాను ఉపయోగ ములను కల్పించడు. అపకారము లను చేయడు.



మన ఆహార సమస్య

(318వ పేజీ తరువాయి)

ఎందరు పత్రికా విమర్శకులు, ఎందరునటులు, గాయకులు, కవులు, భాషాపోషకులు తత్సంబంధమైన యితర బేరగాళ్లు, తదర్శనాధీను లైన ప్రేక్షక నేత్రరోగులు భా ష్యాకారులు దదరిల్లేటట్లు ఎంత గందరగోళం చేస్తారో చూడండి తమాషా. ముప్పది యేళ్ళనుండి మహాత్ముడు పట్టుపట్టి కృషిచేస్తే మద్యపాన నిషేధం చూపుమేర దూరంలోనికి వచ్చింది. అదీ అస భ్యవర్గంవారి స్వాధీన హక్కు- భుక్తములలోనిది గనుక. అంతట ఊరుకోకుండా ఆ మద్యనిషేధ ప్రదేశాల్లో మన దేశోద్ధారక కాంగ్రెసు మహానాయకులు 1400 కాఫీహోటల్లు పాపమని ఆ పేద జనోపయోగంకొఱకు నెలకొల్పు తున్నారట! ఎంతదయ! ఎంత సద్బుద్ధి! ఆహాహా, ఏవో నామ రూపాంతరములతో లోకువైన వాళ్ళను వంచులే అందుకి సద్ధర్మ మైపోయింది.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడ.

నెల్లూరులో 1947 సం॥ సెప్టెంబరు ఒకటి రెండు తేదీలలో ఈ పరిషత్ సభలు జరిగెను. అందు ముఖ్యముగ ఉపవాసమును గురించి చర్చలు జరిగెను. ఈక్రింది ప్రకృతి వైద్య ప్రముఖులు పాల్గొనిరి.

1. పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారు, 2. వాడపల్లి మురహరిరావుగారు, 3. అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు, 4. వి. నాగేశ్వరరావుగారు, 5. కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు, 6. వల్వేటి విశ్వనాథరావు గారు, 7 పి. గోవిందరాజులుగారు, 8. ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్య గారు, 9. అట్లూరి రాజారావుగారు, 10. రా. వెంకటరత్నంగారు, 11. పెండ్యాల పుండరీకాక్షుడుగారు.

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు వ్యాసమును వ్రాసికొనివచ్చి చదివిరి. యోగి రాఘవేంద్రగారు, చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు పంపిన వ్యాసములు చదువబడెను. మొదటి రోజు సభలు సెంట్రల్ కోఆపరేటీవు బ్యాంకు మేడపైనను, రెండవ రోజు నవలాకు తోటలలోను సమావేశములు జరిగెను. చర్చల అనంతరము ఈక్రింది తీర్మానములు చేయబడెను.

నెల్లూరులో 1947 సెప్టెంబరు నెల ఒకటి రెండు తేదీలలో ఏర్పరచబడిన ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సమావేశమునందు ఉపవాసమువల్ల జనులకు మేలు కలుగుట కొఱకై పలువురు ప్రకృతి వైద్యులు చర్చలు జరిపి చేసిన తీర్మానములు:—

1. తరుణవ్యాధులలో ఆహారము మీద ఇచ్ఛయుండనపుడు ఉపవాసముండుట సహజము. అపుడు బలవంతముగ ఆహారము ఇవ్వరాదు.

2. తరుణ వ్యాధులలో ఆకలిగ నున్నదని రోగి అడిగినపుడు లేత కొబ్బరిబొండం నీరు, నారింజ, బత్తాయి, కమలా, సాత్‌కుడి, సంత్రా, చీని, గజనిమ్మ, ద్రాక్ష, దానిమ్మమున్నగు పండ్లరసములు మాత్రము ఇవ్వవలెనే గాని శుష్కోపవాసమును పెట్టరాదు.

3. రోగబాధలు లేకుండా ఆరోగ్యాభివృద్ధికొఱకు చేయు ఉపవాసములందు వారమురోజులకు మించి శుష్కోపవాసము చేయరాదు. అప్పటినుండి ఉపవాసమును అవసరమైనంతవఱకు పై ఫలరసములు లేత కొబ్బరిబొండం నీరు ఇచ్చి చేయించవలెను.

4. కాలిక వ్యాధులలో తరుణ వ్యాధులను మందులతో అణచి పెట్టబడిన స్థితి యుండును గాన దేహములో నిలువయున్న రోగ పదార్థమును సేవించిన మందులను ఫలరసములతోను, కూరగాయలతోను, వివిధ ప్రకృతి చికిత్సాచరణలతోను వెలువరించవలెను. ఈ విధముగా ప్రకృతి వైద్యము చేయు సందర్భములో ప్రకృతి ఆదేశమువల్ల సహజముగ ఉపవాసము చేయవలసిన సందర్భము ఏర్పడేయెడల అనగా ఆకలి లేకుండా పోయినయెడల తరువాత మరల ఆకలి కలుగువఱకు సందర్భానుసారముగ శుష్కోపవాసము పెట్టవచ్చును.

5. అనుభవజ్ఞుడైన వైద్యునకు యుక్తమని తోచినచో కాలిక రోగియొక్క దైహిక మానసిక పరిస్థితులను ఉపవాసమునకు అనుకూలముగ తయారుచేసి యేడు దినములకు మిగులని శుష్కోపవాసము పెట్టవచ్చును. తరువాత ఫలరసములతో ఉపవాసము నడుపవచ్చును.

6. ఉపవాసకాలమునందు ప్రతి రోజును ఉదయంపూట ఎనిమా రెండుమార్లు చేయవలయును. మొదటిమారు గోరువెచ్చని నీటితోను, రెండవమారు చన్నీటితోను ఎనిమా చేయవలయును.

7. ఉపవాసకాలములో రోగికి మేలు కలుగచేయునట్టి ఉపశమన

350 పేజీ చూడుడు

ఉపవాసము - చికిత్స

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ

ప్రజాసామాన్యము సామాన్యముగా బ్రహ్మచర్యము అను శబ్దమునకు స్త్రీ పురుషసాంగత్యమును మానియుండుట అని అర్థము చెప్పుచుందురు. కాని బ్రహ్మపదార్థాన్వేషణములో చిత్తమును లయము చేయుట అనునది నిజమైనఅర్థము. అపుడు దేహికి అన్ని విలక్షణములును తొలగిపోవును. అట్టిస్థితి పొందనపుడు దేహికి మానసిక దోషములుండవచ్చును. అటులనే ఉపవాసము అను శబ్దమునకు కూడా ప్రాచ్యపాశ్చాత్య వైద్యవేత్తలు "నిజమైన ఆకలి కానపుడు మాత్రము ఆహారమును మానివేయుట" అని అర్థము చెప్పినారు. కాని దాని నిజమైన సార్థకత ఆహారమును మానుటతోనే సరిపోలేదు. ఆహారము మాని ఆసమయమందు చిత్తైకాగ్రతకు కావలసిన వివిధసాధనల చేయుచును శరీరమునకు మనస్సుకు సామరస్యమగు విశ్రాంతినిచ్చు ఆకాశ భూతమును స్వీకరించుచును అసామాన్య ఆధ్యాత్మిక జీవితమును గడపుటతో పూర్ణసార్థకత లభించును. 'ఉపే, వసతి ఇతి ఉపవాసః' భగవంతునికి సమీపములో వసించుట అని భావము అని శాస్త్రము నిర్వచనము చేసినది. చాలామంది ఉపవాసమునాడు ఆహారము మాని ఏవో మానసికోద్వేగములతోను దైహిక మానసిక శ్రమలతోను కాలము బరువుగా గడపుచుందురు. అందువలన వారికి శాంతి, ఆరోగ్యము లభించకపోగా శక్తి క్షీణించును.

ఆనాడు నిత్యకర్మానుష్ఠానము మాత్రము చేయవచ్చును. కాని లౌకికక్రియలు చేయరాదు. ఉపవాసచికిత్స పాంచభౌతిక చికిత్సలలో ఆకాశభూతమునకు సంబంధించిన ఉత్తమోత్తమ సునిశిత చికిత్స. మనము నిత్యజీవితములో తక్కిన నాలుగు భూతములగు గాలి, తేజస్సు, నీరు, ఆహారములను తీసికొనుచున్నాము కాని ఆయుర్వృద్ధికి మూలమును, జరామరణ భయమును పోగొట్టి మానవుడు దేవత్వము నొందుటకు సహాయపడునట్టిదియు అగు ఈ ఆకాశ భూతమును తగినంతగా మనము సేవించుటలేదు. దానిని మనదేహమందు ఎంతో సేకరించవలసియున్నది. మన దేహములో అవకాశము ప్రతిచోటను ఉన్నది. అచటనెల్ల జీవశక్తి పరిభ్రమించుచుండును. ఎచట అవకాశము తక్కువగా నుండునో అచట జీవశక్తియుండుటకవకాశములేక ఆయా భాగములు శిథిలత చెందును, మరణసమయమందు మన దేహములో జీవుడు నివసించుటకు వీలు లేనంతగా అవకాశము తగ్గిపోవును. త్రిధాతువులు దోషించి శరీరమున నిండియుండును. అపుడే జీవుడు విధిలేక బయటికి వెడలి విశాలాకాశములో విశ్రాంతి తీసికొనును. దైహిక మానసిక దోషములుఎడతెగక శరీరము హానస్సునందు చేరుచు అసహజ జీవనము [illegible]

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్

349 పేజీ తరువాయి

స్నానాది వివిధ ప్రకృతి చికిత్సలను రోగి శక్తికొలది విధిగా చేయవలెను.

8 క్షయరోగులు, గర్భిణీస్త్రీలు, బాలింతలు ఉపవసించరాదు.

9. ఉపవాసము అనగా ఘనద్రవ ఆహారమును మానివేసి మంచినీరు మాత్రము త్రాగియుండుట అని ఈ వర్గమువారు దాని అర్థమును, వైద్యశాస్త్ర దృష్టితో నియమితము చేసినారు. ఉపవాసమును గురించి వ్రాయబడి ఈ సభలో చదువబడిన వ్యాసములను వరుసగా ఈ ప్రకృతి పత్రికలో వేరొకచో ప్రచురించుచున్నాము.

వడక జీవశక్తిని మరుగుపడ చేయుచుండును.

ఈ ఆకాశభూతమును మనము స్వాధీనము చేసికొని అధికముగ సేకరించదలచినచో అష్టాంగయోగ సాధనలగు యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ధ్యాన, ధారణ సమాధులను సాధన చేయవలెను. ఇందులకు సరియైన వాతావరణమును ఏర్పాటు చేసికొనవలెను. మన మహర్షులు ఈ సాధనల చేసియే ఆకాశభూతమును ఎక్కువగ గ్రహించి జరామరణముల జయించి జీవిత సాఫల్యమును పొందిరి. మనమును అంత సాధన చేయుటకు ప్రయత్నించుచు మనస్సును పరిపరి విషయములమీద పరిభ్రమించకుండ నియమితమైన సద్విషయముల మీదనే కేంద్రీకరించుట, సంపూర్ణ విరామము విశ్రాంతి, నిద్రలను తీసికొనుట చేయవలెను. మనలో చాలమందికి విశ్రాంతి తీసికొనుట, మనస్సును స్థిమితముగ నుంచుకొనుట చేతగాదు. అది Rest less ness విశ్రాంతి లేమితనము అను వ్యాధి. అది నేటి నవనాగరిక ప్రపంచములో నూటికి తొంబది తొమ్మిదిపాళ్లు వ్యాపించియున్నది. అట్టి వ్యాధి లేనివారిని పైవారు సోమరిపోతులు అని పిలుచుచున్నారు. మౌనము, ఏకాంత వాసము, బ్రహ్మచర్యము, మితహిత స్వాభావికాహారము, మానసిక, దైహిక శ్రమను తగ్గించుట; పంచభూతములను సహజ స్థితిలో స్వీకరించుట; ఇవి ముఖ్యముగ మనము చేయవలసి పనులు. ఇట్టివానితో గూడినదే నిజమైన ఉపవాసము "ఆకాశాద్వాయుః, వాయోరగ్నిః, అగ్నేరాపః, ఆపః పృథ్వీ అను పరిణామ సిద్ధాంతము ప్రకారము అన్ని భూతములకు ఆధార భూతమును, గ్రహ గతులకు స్థానమును, సుసిశితమును, శక్తివంతమును పరమాణువై సహాయసమనిత్యమును అగు ఆకాశభూతమును మన దేహమునందు ఎంత ఎక్కువ ధారణచేసిన అంత తేజోవంతుల మగుదుము." ఇది ఆధ్యాత్మికదృష్టి. మన పెద్దలచే ఏర్పాటు చేయబడిన ఏకాదశీ వ్రతములో ఈ పద్ధతులు కలవు. గనుకనే వారు అంత గొప్పవారు కాగల్గిరి. నేటి నాగరిక ప్రపంచములో అధిక సంఖ్యాకులది భౌతికదృష్టి. వారిదే అధికారముకూడాను. ఈ సంబంధమైన వారికి ఉపవాస చికిత్స ఎటుల ఉపకరించునో తెలిసికొందము.

నిజమైన ఆకలికాకుండ మనలో అనేకులు నిత్యకృత్యముగ అనేకమారులు ఆహారము తీసుకొనుచున్నారు. అందువలన అధికముగ తినిన ఆహారమందలి శక్తిని మనము గ్రహించలేకపోగా అధికముగ తినిన ఆహారమే మన ప్రాణశక్తి ఖర్చగుట ద్వారా పులిసి, శరీరమునకు భారభూతమై బయటకు నెమ్మదిగ వెలువరింపబడుచున్నది. మన శరీర యంత్రమందు జరుగు పనులలో జీర్ణక్రియకు పట్టినంత ఖర్చు మరి ఏ ఇతరక్రియకు పట్టదని వైద్యులు చెప్పుచున్నారు. ఈవిధముగ అనవసరముగ అగు ఖర్చు తగ్గించుటకు అధికముగ తిను ఆహారమును మానివేసిన శక్తి మిగులును. ఒడలు బరువు తగ్గును. నిద్ర బద్ధకము తగ్గి, మనస్సు చురుకుగా పని చేయును. తక్కిన అన్ని కోశములు కూడ సక్రమముగ పనిచేయును. ఇంతేగాక ఆర్థిక లాభముకూడ గలుగును. ఉపవాసానంతరము నవ్యచైతన్యము, మానసిక వికాసము, శరీరమునకు బంగారుకాంతి, మృదుత్వము, సౌందర్యము, తేజస్సు కలుగును. జరామరణ భయము పోవును. ఇంతకంటె కాయకల్ప చికిత్స వేరొకటి లేదు. ఆకలికానపుడు ఆహారమును మానివేసిన ఈ ఉపవాససమయములో లోగడ ప్రేవులలో చేరిన మలపదార్థమును ఎనిమాద్వారా తొలగించవలెను. నాడీమండలము బలపడుటకు వెన్నుపాము, శిరస్సు శరీరముమీద చన్నీటి ధారలు పోసికొని స్నానం ప్రతిరోజును రెండుసార్లు చేయవలెను. నూనె మర్దనకూడ చేసికొనవలెను. తొట్టి స్నానములు వగైరా ఉపశమన స్నానములు చేయవలెను.

మనస్సును వివిధ వ్యాపకముల మీదకు పోనివ్వక స్థిమితముగ నుంచుకొనవలెను.

స్థూలకాయులు చన్నీటిలో నిమ్మరసం పిండి రోజుకు నాలుగైదు మారులు త్రాగవచ్చును.

సన్న నివారు తియ్యని పండ్లరసమును అవసరమైనపుడు త్రాగవచ్చును.

శుష్కోపవాసములు శరీరశక్తిని క్షీణింప చేయును కాన ఏదో యొక రకపు పండ్ల రసమును స్వల్పముగనైనను బలవర్ధకౌషధమువలె వాడవలెను. అందువలన జాఠరాది రసములు ఉజ్జీవనము పొంది మాలిన్యములను తొందరగ వెలువరించును. ఏదీ తినుటకు హితవుగ లేకున్న అంతకాలమును ఊరికనే యుండవచ్చును. నిర్బంధముగ తినవవసరము లేదు. ఉపవాసం పేరట కొందరు పిండి, పులగం, మిఠాయిలు మొదలగు గరిష్ఠ పదార్థములు తినుట జరుగుచున్నది. అట్టి ఉపవాసమువలన ప్రయోజనము లేదు.

ఆహారములోను విహారములోను గల వివిధ లోపములను బట్టియే వ్యాధి జనించును. ఆ రోగకారణములను కనిపెట్టి లోపములను సరిదిద్దిననే వ్యాధికుదురును. అన్నిటికిని శుష్కోపవాసములు పనిచేయవు. పైగా అపకారము చేయవచ్చును. ఆహారమునకు సంబంధించినంతవరకు కొందరికి క్రొవ్వు పదార్థము ఎక్కువగుటవల్లను కొన్ని పదార్థములు తిననందువల్లను పైత్యవ్యాధులు, మేదస్సు పెరుగుట కలుగవచ్చును. అట్టివారికి కొంతకాలము క్రొవ్వు పదార్థములు పెట్టక తక్కిన లోపించిన పదార్థములు పెట్టుచు ఉపశమన చికిత్సలు, ఆరోగ్య పద్ధతులు అనుసరించునట్లు చేయుట. వీని వలననే వ్యాధి నివారణయగును. అటులనే పప్పు పదార్థము ఎక్కువగ తిని తక్కినవి తక్కువగ తిన్నవారికి వాత వ్యాధులు కలుగును. వారు పప్పు పదార్థములు మాని తక్కినవి తినవలయును. కొందరికి పిండిపదార్థములు ఎక్కువగుటవలన శ్లేష్మ వ్యాధులు కల్గును. వారు అన్నము (ఏకదళ ధాన్యజాతులు) తగ్గించి కూరలు, పండ్లు తక్కిన పదార్థములు తినవలెను. కొందరు అపక్వాహారము పేరుచెప్పి, ఫలాహారము పేరుచెప్పి, కేవలము పండ్లు తిని ఎండిపోవుచుందురు. అట్టివారు నూనెగింజలు, ధాన్యము, పప్పులు కూడ తినవలెను. శాస్త్రీయ ఆహార పచనవిధానములు, ఆహార సమ్మేళన పద్ధతులు తెలిసికొని జీర్ణశక్తినిబట్టి ఆహారమును సరిగా తీసుకున్న అన్ని వ్యాధులు కుదురును. ఈ విధానమును సమరసాహారము (Balanced diet) అందురు. భౌతిక వాదములో ఈ పద్ధతి సక్రమమైనది.

కాయకష్టము చేసి జీవించుచు ఎండావానలలో తిరుగువారు ధాన్యములను ప్రధానముగ తీసికొని కొన్ని కూరలు, పండ్లు తినవలెను. మానసిక పరిశ్రమ చేయువారు నూనెగింజలు పండ్లు కూరలు ప్రధానముగ తినుచు కొలదిగ ధాన్యములు తినవలెను.

ఇపుడు ప్రభుత్వమువారిచ్చు రేషను బియ్యము మానసిక పరిశ్రమ చేయువారికి సరిపోవును. కాని కాయకష్టము చేయువారికి సరిపోకపోవచ్చును.

ఈవిధముగ హితవైన స్వాభావికాహారమును మితముగ తీసికొనుచు భక్తితో ఏకాంతవాసము, మౌనము, ధ్యానము, అష్టాంగ యోగసాధన చేయుటయే నిజమైన ఉపవాసమని నా అభిప్రాయము. అంతరింద్రియ బాహ్యేంద్రియ నిగ్రహముగలవారు భౌతికాహారమును తీసికొనక్కరలేకయే ఉపవాసముండి ఆకాశభూతము ద్వారా సర్వశక్తులను పొందగలరు. వారు మహర్షులు.

జ్వరములు మున్నగు తరుణవ్యాధులయందెల్లపుడును అవసరమైనచో పండ్లరసములు మితముగ తీసికొని ఉపవసించి ఉపశమన చికిత్సలు చేసికొనవలెను. రోగము వచ్చినవారికి మౌనము, ఏకాంతవాసము, విశ్రాంతి, గాలి, వెల్తురు, పరిచర్య లేకుండ బంధువులు, స్నేహితులు వారిని అనేకవిధముల బాధించుచుందురు. అందువల్ల ఆకాశభూతము వారికి సరిగా లభించదు. అవి లభించేదాకా వారికి రోగము నయమును కాదు. భగవంతునికి దూరమగుట వలననే వ్యాధులు వచ్చును. భగ

వానుని దగ్గర వసించిన వ్యాధులు కుదురును. భగవంతుని దగ్గర నివసించుటయే ఉపవాసము.

ఉపవాసమువల్ల ఆత్మశక్తి అభివృద్ధి యగుననియు, శత్రువుల మనస్సును మార్చి వారిని జయించ వీలగుననియు, మానసికోన్నతి గల్గి అన్ని సందేహములు నివారణమై, క్లిష్ట పరిస్థితులు తొలగుననియు ఋజువు చేయుటలో మహాత్మా గాంధీగారు మనకు ప్రత్యక్ష గురువుగ నున్నారు.

ఏకాదశీ ఉపవాసము సర్వసిద్ధిప్రదమైన దనియు, అంతకంటె గొప్ప వ్రతము లేదనియు, పూర్వము రుక్మాంగద మహారాజు తాను ఆచరించుటయే గాక తన ప్రజలచే ఆచరింపచేసి భూలోకమును స్వర్గతుల్యముగ చేసిననియు పురాణములు చెప్పుచున్నవి. ఉపవాసములు అన్ని మతములలోను గలవు. వాని మాహాత్మ్యమును మనము నిస్సందేహముగ మెచ్చుకొని ఆచరించవలసినదే.

దశమినాటి రాత్రి నిరాహారము. ఏకాదశీ అంతయు నిరాహారము. ఆరాత్రి జాగరణ ద్వాదశినాటి ఉదయం రసయుక్తమగు మితాహారము. ద్వాదశినాటి పగలు జాగరణ. రాత్రి నిరాహారము, నిద్ర. ఇదిఏకాదశీ ఉపవాస పద్ధతి. జాగరణ యనగా భక్తిగలిమేల్కొనియుండి నవవిధ భక్తిమార్గముల బ్రహ్మోపాసన చేయుట నిరాహారము అని చెప్పిన సమయములలో ఉండలేనివారు మితముగ పండ్లరసములుమాత్రం తీసికొనవచ్చును రోగులు ఏకాదశినాడు ఉదయం సాయంత్రం రెండుపూటలున్నూ ఎనిమా లేక వస్తి చేసికొని మలశుద్ధి చేసికొనవలెను. ప్రతిపూట కున్నూ ముందుగా గోరువెచ్చని నీటితోను, అవి వదలి వచ్చినతరువాత చన్నీటితోను ఎనిమా చేసికొనవలెను. ఏకాదశీ ద్వాదశులయందు విధిగా రెండుపూటల సంపూర్ణ చన్నీటి స్నానం చేయవలెను. ప్రవాహ జలస్నానము శ్రేష్ఠము. ద్వాదశి రోజున బ్రహ్మజ్ఞానులకును, అన్నాతురులకును శక్తికొలది అన్నదానము చేయుట బహు పుణ్యప్రదము. అది బ్యాంకులో వేసికొన్న డబ్బువంటిది. (లైఫ్ఇన్సూరెన్సు కంపెనీలోకట్టే మన జీవిత ప్రీమియం వంటిది.)

ఈ విధముగ పక్షమునకు రెండు రోజులుగల ఈ వ్రతమును ఆచరించిన వారికి సర్వసిద్ధులు, తేజస్సు, కాంతిశక్తి తప్పక కలుగును.

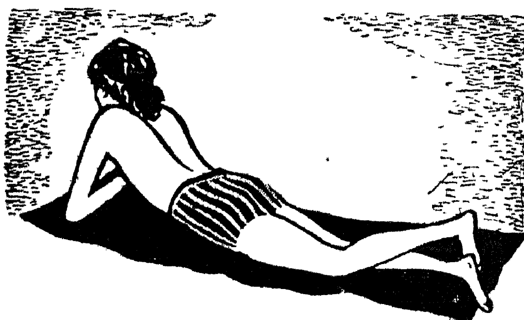
ఆహారం మార్పు

శ్లేష్మమును శక్తిప్రదమును సులభజీర్ణకారియును అగు ఫలాహారమును కొంతకాలము సేవించిన తర్వాత వెంటనే కఠినములగు పక్వాహారములు తినిన అందుకు అలవాటుపడని జీర్ణకోశము దెబ్బతిని జబ్బుచేయవచ్చును. అందువలన మొదట ఒకపూట కొలది దంపుడుబియ్యపు అన్నముగాని, ఇంకను ఏ ఇతర ధాన్యముల అన్నముగాని, రొట్టెగాని కొలదిగ తినుచు దానికి రెట్టింపుగ వండిన చప్పిడికూరలు వార్చనివి తిని మజ్జిగపోసికొని ఒకపూటయును రెండవపూట మరల ఫలాహారము తీసికొనుచు గడుపవలెను. క్రమముగా జీర్ణశక్తినిబట్టి కొలదిగ నెయ్యి, పప్పు వాడవలెను. బాగా జీర్ణశక్తి అభివృద్ధియైన తరువాత రెండవపూటకూడ అవసరమైతే అటులనే పక్వాహారం తినవచ్చును. ఆప్రకారం క్రమముగా ఆహారమును మార్పుచేయవలెనేగాని ఆతురతతో జిహ్వాచాపల్యమునకు లోబడి అన్నీ తినిన అపకారం జరుగును.

"ఏడనెడ గుడువక ఇరుప్రొద్దుల గుడుచువాడు సదోపవాసి"

(తిక్కన భారతం - శాంతిపర్వం)

పై ప్రమాణము ననుసరించి సాత్వికాహారమును రోజుకు రెండు మార్లు మాత్రమే తినువాడు సదోపవాసి. ఇట్టివారికి వ్యాధులు వచ్చుటకు అవకాశము లేదు. ఆగంతుకములును సులభముగ కుదురును.



మద్యనిషేధపు వాక్యమాలిక

(ఆల్కహాల్) మద్యరసమూ అన్నవ గాదు. అది శరీరములో ప్రాణవాయువుతో కలసి అన్నమువలె పుష్టి నిచ్చునందురు. నిమ్మలనుండి, చింతపండునుండి తీయు ద్రావకములుగూడ అట్లే ప్రాణవాయువుతో మిళితములగును. కాని అవి ఆహారములని యెవరు అనరు. శరీరము ఈవిషమును వెడల గ్రక్కుటకు చేయు ప్రయత్నమది. అది చలిబాధనుకూడ తగ్గింపజాలదు. ఆల్కహాల్‌తో కలిపిన పానీయములలో ఆహారపుష్టి కలదని కొందరందురు. విస్కీ మొదలగు మద్యములలో పుష్టి లేనే లేదు. అంతకన్న తేలికయై తక్కువ మత్తు కలిగించెడి మద్యములలో మిక్కిలి కొద్దిగా గ్లిజరిన్ వగైరా కలవు. వాటిపుష్టి బహుస్వల్పము. ఒకటింపావుతులము పంచదార లభించుటకు పౌనులకొలది సారానుత్రాగవలెను. బీర్ అను మద్యములో ఆహారపుష్టి యున్నదను వారితో మాటలాడుటకే నాకు బుద్ధిపుట్టదు. అందులో ఆహారపుష్టి ఉన్నదనుమాట యెగతాళి మాట. దానిలో నిజమే లేదు. ఏ స్వల్పము ఉన్నను అది పులిసి పాడయిపోవును. ఆ బీర్‌లోని ఆహారపుష్టి ఒకతోలి ఐ వుండును. ఈబీర్ త్రాగుటవలన కండరములు గట్టిపడునని చెప్పుట ఘోరము. ఆదాయమునుమించిన మద్యములు త్రాగువాని మనస్సు సమాధానపరచుటకు మాత్రమే ఉపయోగించు అబద్ధప్రచారమది.

మేలుకొలుపు

ఓ దుక్కి దున్నే ఎక్కువాడా! దున్నరా! నీ దొడ్డక్షేత్రాలు
ఓ నిక్కమైన చెలిమికాడా నింపరా – యింటింట ధాన్యాలు.
పొట్టనిండా కూడులేక పుత్రులాకట మాడుచుంటే నిశ్చలంబుగ నిద్రపోతావా?
ఓ సత్తెకాలపు సల్లనోడా – నీచదేహము దాచుకొంటావా ?
రంగుమీరిన నీ బుజాలు రాచకీవికి జీవనాలు రాజులందరు నీకు చుట్టాలు –
పంటచేలో మంచెమీద పంటకాలువ గట్టుమీద, విత్తరా నీ వీ గీతాలు
అన్నధాన్యము రాకపోయె పంటధాన్యము చాలదాయె, పాటుచేయక సుస్తులుంటావా
భాసురంబగు రత్నరాసులు వడ్లగింజకు సాటిరావు, పంటలే నీ పంచప్రాణాలు ॥ఓ॥
నీదు యెద్దుల కష్టమరసి నీదు చెమ్మట వానదడిసి భూమిదేవత పొంగిపోతాది
గంపెద్దుల కంఠసీమల కంచుగంటలు మ్రోయుచున్నా గ్రామదేవత గజ్జెవినరన్నా

—శ్రీ జాషువా కవిగారి,
విజయగీతాలు గా సంపాదితం.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I C. No. K9

సంపుటము 29  సంచిక 12

ప్రకృతి

సంపాదకుడు:

డాక్టరు పుచ్చా వేంకట్రామయ్య.

యమ్. బి., బి. యస్.

డిసెంబరు 1947  వెల 6





శిశువులే జాతికి పునాదులు. వారి అభ్యుదయమే జాతి అభ్యుదయము.

డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి క్రొత్త రచన

శిశుసేవ

త్వరలో వెలువడును.

ఈ సంచికలో

ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన వ్యాసములన్నియు ప్రకృతిలో ప్రకటించుటకు సంపాదకులచే సంతోషముతో స్వీకరింపబడును. వివిధ ప్రకృతి సంస్థలు చేయుచున్న కార్యక్రమములు కూడ అంగీకరింప బడును. ప్రకృతికి సంబంధించిన గ్రంథములను పంపుచో గ్రంథసమీక్ష ఈ పత్రిక యందు ముద్రింపబడును.

ఆరోగ్యవంతులగు యువతీ యువకుల ఛాయాపటములు ప్రచురణ నిమిత్తమై స్వీకరింపబడును.

మేనేజరు

★ ప్రకృతి ★

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

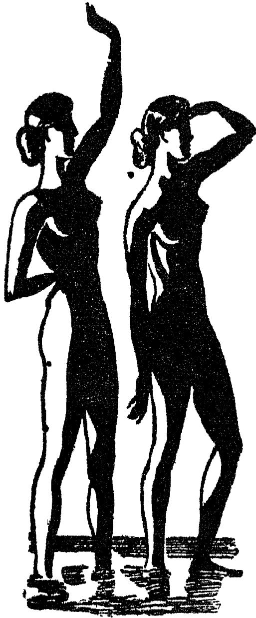
సంపాదకులు:

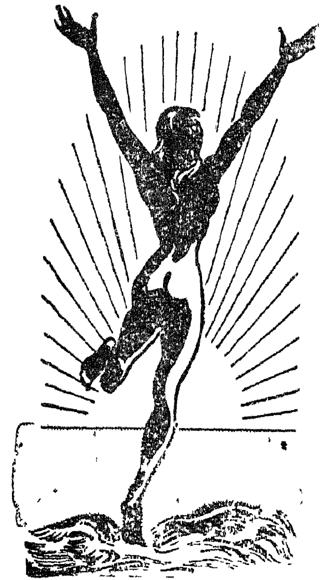
డాక్టర్ పుచ్చా వేంకట్రామయ్య,

యన్. డి., డి. యమ్.

సంపుటము 29 | డిశంబరు 1947 | సంచిక 12

బెజవాడ





పాలు

డాక్టరు
పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు

సహజంగా జీవించే జంతువులను మనము చూచినపుడు దాని బిడ్డకు ఇచ్చుటకు మాత్రమే తల్లివద్ద పాలు ఊరుతవి. బిడ్డ మేతమేసే వయస్సు వచ్చుసరికి క్షీరస్రోతస్సులు ఎండిపోయి పాలురావు. ఒక్క మనిషి తప్పితే యే యితర జంతువు ఇంకొక జంతువుయొక్క పాలను తన పోషణకై వినియోగించుకోదు. మానవుడు ఆరోగ్యంగా వృద్ధి పొందటానికి కూడా యే యితర జంతువుయొక్క పాలు అవుసరముగావు. పాలిచ్చే జంతువులు కూడా తమ బిడ్డలకు కొద్దికాలమే పాలిస్తవి. తరువాత ఆ బిడ్డలకు దైవ నిర్మితమయిన ఆహారము ఉపయోగ పడుతుంది. పాలు వదలీ వదలకమునుపే పచ్చిక తినే జంతువులు పచ్చికను, మాంసము తినే జంతువులు మాంసమును తినటానికి అలవాటు అవుతై. బిడ్డకు పళ్లు గట్టిపడి మేత మేయ నారంభింపగలిగే దాక మాత్రమే తల్లిదగ్గర పాలుంటవి. వరకానికి పాలను వినియోగింప ప్రత్యేకంగా ప్రయత్నంచేస్తే తప్ప ఆపాలు అంతటితో ఉడిగిపోతవి. జంతువుల పాలు తల్లి చంటినుండి సూటిగా బిడ్డ నోటిలోనికి పోయినపుడు మాత్రమే పాలలో ఉన్న సర్వశక్తులూ బిడ్డకు లభిస్తవి. రాసాయనిక శాస్త్రము వల్ల తెలిసికొనుటకు వీలుగాని కొన్ని మహాచ్ఛక్తులు పాలలో ఉన్నవి. పాలను పిండి నిలువ ఉంచుట వలనను అవి గాలితో కలియుట వలనను, అందుండు శక్తులు నశించిపోతవి.

ఆయా జంతువుల పాలు వాని బిడ్డలకొఱకై సృష్టింప బడినవి. వేరు వేరు జంతువులయొక్క దేహ నిర్మాణము వేరు వేరుగా ఉంటుంది. అందువలననే ఆయా జంతువుల పాలల్లోకూడా ఆహారపు విలువ వేరువేరుగా ఉంటుంది. పాలు త్రాగే కాలంలో పాలలో లభించే లోహపరిమితికూడా చాలా తగ్గి ఉంటుంది. ఈతగ్గినలోహాన్ని భర్తీ

చేసుకునేందుకు ప్రకృతి, బిడ్డకు మాతృగర్భములో నుండగానే ఈ లోహాన్ని పైత్యకోశంలో నిలువ ఉంచుతుంది.

పాలలోఉండే సున్నపు పరిమితి కూడా మారుతూఉంటుంది. జంతువులనుండి పాలను ఎక్కువగా పిండినపుడు జంతు దేహములో ఉండే సున్నం ఖర్చుఅయితేగాని పాలలోనికి సున్నం రావలసినది రాదు. అందువల్ల వాని బొమికల లోని సున్నం హరించిపోతుంది. కొంత కాలం అయ్యేటప్పటికి ఆవులకు క్షయరోగం రావడం ఇందువలననే. మనం సున్నంగల ఆహారాలు దానికి ఇచ్చినాకూడా నత్రజనిని జీర్ణించుకున్నంతతొందరగా సున్నాన్ని జీర్ణించుకోలేదు. పచ్చిక మొదలగునవి లేకుండా, పిండి మొదలగువానితో ఆవును పోషించినప్పటికన్నా పొలంలో తిరుగుతూ పచ్చికమేసే ఆవుపాలు, ఆరోగ్యమంతమైనవి. తెల్ల పిండితోనూ చక్కెరతోను చేసేబిస్కట్లుమొదలగువానికన్న ఈపాలు మంచివే కాని, వీనికితోడుగా కొన్ని ఆకు కాయకూరలు పండ్లు తింటే గాని అందు లోపించిన లోహము తినేవారి దేహములోనికి చేరుకొనదు. అందువల్ల పాలను మితిమీరి వాడవలసిందని మనము ఎవరికీ బోధించుటలేదు. జాతి యొక్క బలానికి ఆరోగ్యానికి కూడాపాలు అవసరమైనవికావు. పాలజంతువు అధికంగా పాలుపిండితే క్రమంగా దుర్బలమై రోగగ్రస్తమగుతుంది. ఏండ్లుగడచినకొలదినీ ఆవుపాలలో ఉండే పోషక శక్తులు కూడా క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతూఉంటవి. జర్మన్ దేశస్థులు ఆరోగ్యవంతులు, తెలివిగలవారు, పరాక్రమవంతులు.వారు క్షీరములు సామాన్యముగా వాడనేవాడరు.పాలంటే అసహ్యించు కొంటారు. సముద్రతీరపు పట్టణాలల్లో నివసించేవారు తప్ప బిడ్డలకు కృత్రిమమైన పాలు పొయ్యటం వారు ఎరుగనే యెరుగరు. దేశములో జనము ఎక్కువ, భూమి తక్కువగా ఉన్నందువలన వారి కున్న భూమి అంతా వ్యవసాయం కిందనే ఉన్నది. వ్యవసాయం చెయ్యాలిసిన భూమిని పచ్చికకింద అట్టెపెడితే ఒక ఆవుకు పోషణకు కావలసిన నేల 5 గురు పెద్దవాళ్ళకు ఆహారం లేకుండా చేస్తుంది. అందువల్ల వారు ఆవులను పెంచి ఆహారాన్ని తగ్గించుకోరు. గ్రీసు రోము దేశములు అభ్యుదయంతో తులతూగే రోజుల్లో వారు జంతువుల పాలను త్రాగేవారు కాదు. క్షీరసంబంధమైన పదార్థములు మిక్కిలి కొద్ది పరిమితిలో మాత్రమే వాడేవారు. సీజరుయొక్క సేనాసమూహము గోధుమలుకండ్లు మాత్రమే తినెడివారు. గోధుమలకు బదులుగా మాంసమును వారు తిననేర్చిన తరువాతనే వారు సీజరుకు వ్యతిరేకముగా కుట్రను పన్నిరి.

మనుష్య క్షీరములకును, జంతు క్షీరాలకును, పోలికే లేదు. ఆయా పాలల్లో ఉండే ఆహారపు పాళ్లు ఎంత ఎక్కువ తేడాగా ఉంటయ్యో ఈ పట్టికలో చూడుడు.

జలము-నూటికి 70 పాళ్లు మొదలు 90 పాళ్ళవఱకు.

మాంసకృత్తు- 1.3నుండి 15.3 వఱకు

క్రొవ్వు 1.2 నుంచి 10 5 వఱకు

పాలశర్కర 2 మొదలు 6.25 వఱకు

సేంద్రియలవణాలు 0.4 మొ 2.6 వఱకు

త్వరగా పెరిగే జంతువు గనుక సీమకుందేలు పాలల్లో మాంసకృత్తు, క్రొవ్వుఎక్కువగా ఉంటవి. పాలలోఉండే సేంద్రియ లవణాల పరిమితిలోగూడా చాలా తేడాలు ఉంటవి. పాలల్లో ఉండే నత్రజని-కేసిన్ గాను, ఆల్బుమిన్ గాను ఉంటుంది.

మానవ క్షీరములందు కేసిన్ నూటికి 1 భాగమునూ, ఆల్బుమిన్ 1, 2 భాగాలు ఉంటవి. ఆవుపాలల్లో కేసిన్ నూటికి 7భాగాలు, ఆల్బుమిన్ నూటికి 0.5 భాగాలు, మేకపాలలో కేసిన్ 3.5 భాగాలు, ఆల్బుమిన్ 100 కి 1 భాగము, పితికినపుడు ఆవుపాలలో కేసినోజిన్ అను రూపములో ఉన్ననత్రజని మిశ్రమము గాలితో కలసి కేసిన్ అవుతుంది. పాలల్లో ఉండే ఆల్బుమిన్ రక్తములో నుండే

ఆల్బ్యుమిన్‌వలెనే ఉంటుంది. కోడి గ్రుడ్లలో ఉండే తెల్లని పదార్థాన్ని పోలి ఉంటుంది. ఇవిగాక ఇంకా కొన్ని నత్రజని పదార్థాలుకూడా అందులో ఉంటవి.

ఆవుపాలల్లో ఉండే ప్రధానమైన వర్ధకద్రవ్యము క్రొవ్వు. అదే వెన్నపూసగా జున్నుగడ్డగా ఖర్చు అవుతుంది. పాలల్లో ఉండే క్రొవ్వు స్టియరిన్, పాల్మిటిన్, ఓలీన్, మొదలగు రూపాలలో ఉంటుంది. ఆవుపాలల్లో నూటికి 4 భాగాలకు ఎక్కువ లేకుండాను 3 భాగాలకు తక్కువ లేకుండాను క్రొవ్వు ఉంటుంది. పాలల్లో ఉండే కర్బను హైడ్రజములు పాలపిండి రూపములోనూ క్షీర శర్కర రూపములోనూ ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే శర్కర చెరుకు చక్కెరవలెనే ఉంటుంది. ఇది నూటికి 4 మొదలు ఆరుభాగాల వరకు ఉంటుంది. పాల అన్నింటిలోకి మనిషిక్షీరములు ఎక్కువగా తీయగా ఉంటవి. సేంద్రియ లవణాలు చూచుకుంటే గుర్రపు పాలలో మనిషిపాలతో తుల్యంగా ఉంటవి. మేకపాలల్లో యినుము యెక్కువగా ఉంటుంది. సీమ కుందేలుపాలల్లో సున్నము యెక్కువ. మనిషిపాలల్లో సున్నం తక్కువ. ఆయాజంతువులు పెరుగవలసిన కాలాన్నిబట్టి యీ సేంద్రియలవణాలు మారుతూఉంటై.

పాలల్లో ఉండే విటమిన్లు కూడా వేరు వేరు జంతువులయందు వేరు వేరు కాలాల్లో మారుతూఉంటై. బాగా పచ్చికమేసిన జంతువుల పాలల్లో బాగా విటమిన్లుకూడా ఉంటవి. పచ్చిక దొరుకని వేసవిలోను ఆకు రాలు కాలములోనూ పాలల్లో విటమిన్లు ఉండనే ఉండవు. తల్లి తిన్న ఆహారాన్ని బట్టే పాలల్లో విటమిన్లుగాని దేహ పోషణ పదార్థాలుగాని ఉంటవి. తల్లి ఆహారములో ఏ విటమిన్లు ఉంటేగాని బిడ్డకు వచ్చే పాలలో ఏవిటమిను ఉండదు. ఎండలు ముదిరి జనపకట్ట, ఎండుగడ్డితో పోషణజరిగే పశువుపాలల్లో ఏ విటమిను ఉండనే ఉండదు.

ఆయుర్వేదములో కూడా ప్రొద్దున పిండిన పాలకంటే రాత్రి పిండిన పాలు ఆరోగ్యవంతమైనవి అని వ్రాసిఉంది. దీనికి కారణ మేమనగా, ఆవు పగటిపూటల్లా పచ్చిక బయలులో తిరిగి మేసి వస్తుంది. సూర్యకాంతి వంటిమీద పడుతుంది. తిరిగిమేస్తుంది గనుక పరిశ్రమ అవుతుంది. పచ్చికమేస్తుంది గనుక ఆహారద్రవ్యాలు ఆరోగ్య వర్ధకములుగా ఉంటవి. రాత్రిపూట శాలల్లో కట్టివేస్తారు. కదలిక ఉండదు. మేపటము కూడా బహుశా ఎండుమేతే మేపుతారు. అందువల్ల ప్రొద్దున పితికిన పాలు మంచివికావు. రాత్రిపూట పితికిన పాలు ఆరోగ్యవంతమైనవని చెప్పబడుచున్నవి. "రాత్రౌక్షీరాన్న భుక్తి ఆయుర్ వృద్ధిర్దినే దినే," అన్న సూక్తి వచ్చినది.

మనిషిపాలల్లోకూడా వేరు వేరు కాలాల్లో ఆహారపు విలువల్లో భేదాలు వస్తుంటవి. ఆహారము తల్లితినేది సరియైనపరిమితిలోతిన్నా ఉండే ఆహారపు విలువలున్నా, సక్రమహారము లభించని తల్లి పాలల్లో ఉండే ఆహారపు విలువ లందు తేడా ఉంటుంది. ఆ తేడా ఇక్కడ చూపిస్తున్నాను.

	మంచి ఆహారము తిన్న తల్లి పాలలో	చెడ్డ ఆహారముతిన్న తల్లి పాలలో
జలము వేయింట	874	901.1
కేసిన్	10. 3	7. 3
ఆల్బ్యుమిన్	12. 6	8. 7
క్రొవ్వు	37. 8	28. 8
పాల చక్కెర	62. 1	53. 7
సేంద్రియ లవణాలు	3. 1	1. 7

మనిషి పాలల్లో పాలు ఉడిగే సమయానికి క్రమంగా మాంసకృత్తు తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. దీనికి కారణ మేమంటే బిడ్డ మొదటి మాసాలలో పెరిగినంత వడిగా తర్వాత మాసాలలో పెరుగదు. దేహపోషణ కవుసరమైన మాంసకృత్తు మొదటి మాసాల్లోనే పాలలో యెక్కువ ఉంటుంది. అప్పుడే కేసిన్ ఆల్బ్యుమిన్ కూడా

ఎక్కువగా ఉంటుంది.

బిడ్డపుట్టిన 3 మాసముల తరువాత బిడ్డ పొట్ట పెరుగుతుంది గనుక పాలుకూడా పెరుగుతై. ఆరోజుల్లో తల్లి దేహములోనుంచి ఊరేపాలు 1 మొదలు 1½ శేర్ల వరకూ ఉంటవి. బిడ్డకు సంవత్సరంవయసు వచ్చేసరికి సామాన్యముగా పండ్లు వస్తవి. అంతవరకు తల్లి దేహములో ఊరే పాలపరిమితికూడా పెరుగుతూ ఉంటుంది.

తల్లిపాలలో కొద్ది పరిమితిలో రక్తసంబంధమైన ప్లాస్మా ఉంటుంది. తల్లి గర్భిణిగానున్నపుడుగాని ప్రసవించినతరువాతగాని, సారాయి, కాఫీ, టీ, మాదక ద్రవ్యాలు, మందులు తినిఉంటే వాని వాని యొక్క దుర్గుణాలన్ని పాలల్లోకి వస్తవి. అందువల్ల బిడ్డలను ఆరోగ్యముగా పెంచదలచిన తల్లులు గర్భధారణకాలములోగాని ప్రసవించిన తరువాతగాని ఏవిధమైన మందులను వాడరాదు. క్షయ ఉన్న ఆవుపాలల్లో శ్లేష్మాన్ని వృద్ధి చేసే పదార్థాలున్నట్లు సూక్ష్మదర్శినీయంత్రము కింద పెట్టిచూస్తే తెలిసింది. ఆపాలల్లో ఉండే కణాలు తెల్లనివి. ఈథర్‌లో కరుగవు. బిడ్డకు ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఆవుపాలను స్టెరిలైజ్ చేస్తారు.

ఈపద్ధతివలన పాలల్లో ఉండే విటమిన్లు తేలికగా జీర్ణమయ్యే గుణం పాడయిపోతుంది. పాలల్లో రుచి చెడుతుంది. పాలలో ఉండే అవయవ నిర్మాణశక్తి చెడిపోయి అందులోఉన్న కేసిన్ గడ్డకట్టిపోతుంది. పోనీ పాలు నిలువ ఉంచటం కోసం కాద్దామా అంటే కాచిన పాలల్లో పచ్చిపాలలో ఉన్నంత సత్తువ ఉండదు. ఈ పచ్చిపాలుకూడా బిడ్డకు పోయవలెనంటే ఆయావును జాగ్రత్తగా ఎండ, గాలి తగిలేచోట పచ్చిక మేపాలి. ప్రపంచకంలో తల్లి పాలకు తుల్యమయి నటువంటి ఆహారము లేనేలేదు. ఆవుపాలల్లో ఉండే ద్రవ్యాలు కొన్ని తీసివేసి లేనివి కొన్ని చేర్చి తల్లి పాలకు తుల్యంగా కనపడేటట్లు చేస్తున్నారు. రాసాయనికముగా చూస్తే అవి తల్లిపాలకు తుల్యంగా ఉన్నట్లు కనపడుతవేగాని, యుగయుగాలుగా పరిణామం పొందిన మానవదేహంలో ఊరిన పాలవంటి పాలు ఎక్కడా లభించవు. మందు వైద్య శాస్త్రములో పుట్టినఉత్తమ అపభ్రంశాల్లో యీ పాలు తయారు చేయడం ఒకటి.

ఇట్లా తయారు చేసిన పాలను బిడ్డలకు పోసినపుడు బిడ్డయొక్క ధాతుశక్తి తగ్గిపోతుంది. తాత్కాలికంగా బిడ్డ లావై దేహము బరువు కావచ్చు. ఇవి రెండూ కూడా ఆరోగ్య లక్షణాలు గావు. పోనీ యేమార్పులూ చేయకుండా సూటి ఆవుగా పాలను బిడ్డలకు పోదామంటే, ఆవు పాలకు మనిషిపాలకు, వాని ఆహారపు విలువలో పోలికేలేదు. వానియొక్క అవయవ నిర్మాణములో కూడా సంబంధములేదు. అందువల్ల ఆవుపాలనుగాని, బఱ్ఱె పాలనుగాని పోసినపుడు బిడ్డకు ఆరోగ్యముండుట కల్ల. తల్లి పాలలోకంటె ఆవుపాలల్లో కేసిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తల్లి పాలల్లో ఉన్నంత ఆల్బ్యుమిన్, పాలచక్కెర, ఆవుపాలల్లో లేదు. ఇంతేకాదు, ఆవుపాలల్లో ఉండే క్రొవ్వుకణాలు పెద్దవి. అందువలన ప్రేగుల సందులో నుండి బిడ్డ దేహములోనికి సులభముగా జారిపోక ప్రేగులలోనే ఒక శ్లేష్మపు పొరగా ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల జీర్ణక్రియ చెడిపోతుంది. ఆవుపాలతోకూడా కొందరు బిడ్డలను పెంచుచున్నాము. అయితే ఆ పెంపకం సక్రమమైనది కాదు. ఆవుపాలు కఠినముమీదగాని జీర్ణముకావు. అందువలన వారి ధాతుశక్తి తగ్గిపోవును.

పాలుఉన్నస్థితిలో నేతీసుకొన్నపుడు బలమిస్తవి గాని వాని స్థితిగతులు మారినపుడు అవి యివ్వాలసిన గుణము ఇవ్వలేవు. తల్లి చన్నులలోనుంచి వచ్చినపుడు పాలు 97.0 డిగ్రీలవేడి ఉంటవి. పాలు నిలువ ఉంచుటకొరకై మంచు గడ్డలో నుంచినా, లేక కాచినా పాలల్లో సహజంగా ఉండే విద్యుచ్ఛక్తి, మాగ్నెటిజం కూడా లోపిస్తయి. ఇంతేగాకుండా, పాలిచ్చే జంతువులు, సామాన్యంగా ఆరోగ్యముగా ఉండవు. అందువలన ఏ పాలుపడితే ఆపాలు త్రాగటానికి

వీలవుతై అని చెప్పటానికి వీలు లేదు. మనుష్యశిశువు పెరిగే పెంపకంలోనూ, ఆవుదూడ పెరిగే పెంపకంలోనూ తేడాలు ఉన్నవి. వానివాని జీర్ణశక్తుల్లోనూ తేడాలున్నవి. ఆవుపాలు తోడుకునేటప్పుడు పెద్దపెద్ద కుదపలుగా ఉంటవి. గట్టిగా తోడుకుంటవి.

తల్లిపాలు తోడుకునేటపుడు చిన్నచిన్న కుతపలుగా తోడుకుంటవి. బిడ్డల కడుపులో ఉండే జాఠర రసముతో సులభంగా జీర్ణమవుతై. ఆవుపాలు ఇచ్చినతరువాత 40 నిమిషాలకు బిడ్డలజీర్ణకోశములో ఉన్నపాలను తీసి చూస్తే అప్పటికి అందులో ఉన్న కేసిన్ కుదపలు జీర్ణముకానే లేదు. ఆవు పాలల్లో మనిషి పాలల్లోకంటె సున్నము ఎక్కువగా ఉంటుంది అని ఇదివఱకు వ్రాశాము. ఆ సున్నము అంతా మన బిడ్డలకు జీర్ణము కాదు. అందులో మూడవవంతు విరోచనంలో బైటకు రావలసినదే. అందువల్లనే ఆవుపాలు త్రాగితే బిడ్డలకు అజీర్ణముచేస్తూ ఉంటుంది అంటారు. ఆవుపాలల్లో ఉండే, ఇతర సేంద్రియ లవణాలైనా బిడ్డకు సులభంగా జీర్ణము కావు. కృత్రిమంగా అందులో ఉన్న సేంద్రియ లవణాల పరిమితి తగ్గించినాకూడా ఆ సేంద్రియలవణాలుకూడా బిడ్డకడుపులో సరిగా జీర్ణముకావు. జీర్ణక్రియ సరిగాజరుగదు. పైగా ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తవి. కొంతమందికి ఇంకో భ్రాంతి ఉన్నది. పాలిచ్చే ఆవు ఎట్లా ఉన్నా సరే అదితినేమేత యెట్లాంటిదయినా సరే, ఆపాలు స్టెరిలైజ్ చేస్తే అందులో ఉన్న దోషాలన్నీ పోతవని వారు అనుకుంటారు. ఎంతవేడిలో, పాలను కాచినా, కొన్ని సూక్ష్మజీవులే చస్తయి గాని- వానికి మూలకారణమైన రోగము గలిగించు పదార్థము నశించిపోదు. సూక్ష్మజీవులవలన గలిగిన రాసాయనికము లగు విషాలు ఈ కాపుతో పోవు. స్టెరిలైజ్ చేసిన పాలు ఎప్పుడు ఇచ్చినా, అవి బిడ్డకు మలబంధకమును గలుగ జేయును. ఇవి ఒక్క కారణముచేతనే స్టెరిలైజ్ పాలను ఇవ్వకూడదు అని గట్టిగా చెప్పవచ్చు.

ఆవుపాలను వాడదలచుకున్నవారు ఈ క్రింది విషయాలను గుర్తించుకోవాలి.

1. ఆవుకు రోగము ఉండరాదు.
2. ఆవు పరిశుభ్రముగా గాలిలోనూ యెండలోనూ తిరుగుతూ పచ్చిక మేసేదిగా ఉండాలి.
3. ఎండిపోయిన, కుళ్ళి పోయిన, మురిగిపోయిన వస్తువులను పెట్టరాదు. స్టెరిలైజ్ చేసినపాలు వాడి తన అభిప్రాయాన్ని న్యూయార్కులోని డాక్టరు ఈ. యమ్. స్టిల్ అను నతడు ఇట్లు వెల్లడించియున్నాడు.

అనేక సంవత్సరాలు స్టెరిలైజ్ (మరగకాచిన) పాలను అనేక వందలమంది బిడ్డలకు వాడిచూచినాను. జాగ్రత్తగా పరిశోధనలు చేశాను. చిట్టచివరకు ఈ పాలవలన బిడ్డలకు రికెట్లు, స్కర్వీ, గండమాల మొదలగు రోగాలు వస్తవని తేలినది. వారికి వచ్చిన రోగాలన్నీ చిట్టచివరకు కాచని పచ్చిపాలు ఇస్తే కొంతకాలానికి నయమైనవి. దీనివలన తేలిన పర్యవసానము ఏమంటే బిడ్డలకు యెవరికీ కాచినపాలు వాడరాదు. పచ్చిపాలే యియ్యాలి.

పాలుకాచినప్పుడల్లా అందలి అవయవ నిర్మాణశక్తి చెడిపోతుంది. బిడ్డకు ఇవ్వటానికి పనికిరావు. శాస్త్రీయ పద్ధతుల మీద యంత్రాలతో కాచినపాలు, ఇంటిలో పొయిమీద కాచిన పాలకన్నా చెడిపోతవి. తక్కువకాపు కాచిన పాలల్లోకంటే ఎక్కువ కాపుకాచిన పాలలో త్వరగా సూక్ష్మజీవులు పుడుతై. ఆవు పాలల్లో ఉన్నదోషాలు బిడ్డకు మేకపాలు ఇస్తే పోతవి. ఆవు పాలకంటే మేకపాలు త్వరగా జీర్ణమవుతై. ఇందులో ఉండే ఆహార ద్రవ్యాలు కూడా ఆవు పాలకన్నా యెక్కువగా ఉన్నవి. మేకపాలల్లో దేహపోషణ శక్తి ఉన్నది. మేకపాలుపోసిన బిడ్డలకు ఆపదలు రావు. చిరకాలము నుండి కూడా ఆరోగ్యవంతులకు రోగులకు కూడా మేక పాలు ఇయ్యడం ఆచారంగా ఉన్నది. మేకపాలల్లో ఉండే క్రొవ్వుకణాలు మనిషిపాలల్లో ఉండే క్రొవ్వు

కణాలవలెనే సన్నగా ఉంటవి. మేకపాలల్లో ఉండే కేసిన్ మనిషి పాలల్లో ఉండే కేసిన్ వలెనే చిన్న చిన్న కుదపలుగా తోడు కొంటుంది. పెంపుడు జంతువులలో క్షయరానిజంతువు మేక ఒకటే. ఆవుపాలు మానివైచి - మేక పాలను వాడటం నేర్చుకుంటే అనేకవేల పాలులేని బిడ్డలను మనము రక్షించటానికి వీలవుతుంది. అంతేకాకుండా వారందరిని బాగుగా పెంచటానికి వీలు. ఆవు పాలుగాని మేకపాలు గాని త్రాగిన పిల్లలకు తోడుగా కొంచెముతీయ నారింజ రసముగాని, బత్తాయి రసంగాని ఇయ్యడం మంచిది. ఈ రసము ఇచ్చుటవలన పాల వలన లోపించే పోషణ ద్రవ్యాలను మనము బిడ్డకు ఇచ్చినట్లవుతుంది. మేకపాలు ఇచ్చినపుడు వేడిచేస్తుందని, ఆవుపాలు ఇచ్చినపుడు అజీర్ణం చేస్తుందనీ చెప్పే లోపాలు అన్నీ దీనితో దిద్దుబాటు అవుతై. తల్లిపాలు లేని దురదృష్టవంతులకు పండ్ల రసాలు పిండి పోయవచ్చు. రికెట్సు మొదలగు ఆహార లోపము వల్ల కలిగే వ్యాధులందు రోజుకు 3 తూరులు తేపకు ఒక టేబిల్ చెంచాడు తీయనారింజ, బత్తాయి నారింజరసములు ఇస్తే ఆవ్యాధి నయమవుతుంది. బిడ్డలకు పండ్ల రసము పోసేవారు ఈక్రిందివిధముగా చేయాలి. బాగాపండినపండ్ల రసమే వాడాలి. ఆరసాన్ని గుడ్డలో నుండి పిండాలి. పాలు ఇచ్చిన తర్వాత 2గంటలకు తర్వాతగాని, అరగంటముందుగాని ఈ పండ్ల రసము ఇవ్వవలెను. బిడ్డలు ఈ పండ్లరసాన్ని బాగుగా త్రాగెదరు. వారి ఆరోగ్యమూ వృద్ధి పొందుతుంది. తల్లిపాలు త్రాగే బిడ్డలకు పళ్ళరసము అవసరము లేదు. అయినప్పటికి తల్లే ఈపండ్ల రసాలు త్రాగితే మంచిది. చిన్న బిడ్డలకు తీయనిపళ్ళరసాలు ఇస్తూ ఉంటే వారికి తరుచుగా వస్తూ ఉండే అతిసారము రాకుండా పోతుంది. వారిపేగులలో ఉండే మాలిన్యములను పళ్లరసాలు తొందరగా తొలగిస్తవి. బిడ్డలకు అవసరమైన దానికన్నా యెక్కువ ఆహారాన్ని ఇయ్యడము పొరపాటు. బిడ్డలకు వచ్చే కడుపు నొప్పి అతిసారము ఈ కారణామువల్లనేవస్తవి. బిడ్డకు పాలిచ్చే గంటలను నియమంగా ఏర్పాటు చేసుకుంటే అనేక శిశువ్యాధులు రాకుండా పోతై. బిడ్డ యేడ్చినపుడల్లా బిడ్డకు ఆకలవుతుందని గాని ఆ యాకలి పాలతో తీరుతుందనిగాని అనుకోరాదు. ఏడ్చినపుడు రాత్రివేళ ముఖ్యముగా కొంచెము మంచినీళ్లు త్రాగిస్తే బిడ్డ మళ్లీ తిరిగి పడుకుంటుంది. జీర్ణకోశానికి కూడా విశ్రాంతి కలుగుతుంది. అకాల శిశుమరణాలు - ఎవరు ఎన్ని ప్రయత్నములుచేసిన - ఆగడంలేదు. ప్రతి వేయింటా 150 మంది బిడ్డలు మనము ఆపగలిగిన రోగములతో చనిపోతున్నారు. ఎండకాలము - ఇరుకు ఇండ్లల్లో నివసించే బిడ్డలలో 1000 కి, . 200 - మొదలు 400 మందిదాకా చనిపోవుచున్నారు. చిన్నబిడ్డలకు వచ్చే ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల్లో చిన్న బిడ్డ గుణమొకటి. ఇది వెన్ను పాములో పుట్టునని వైద్య శాస్త్రము చెప్పును. ఈ రోగాల కన్నింటికీ మూలకారణము, బిడ్డలకు పోషణచేసే విధానంలో ఉండే లోపాలే. దీనికి శిశుపోషణ శిశువిద్య వీనికి సంబంధించిన జ్ఞానము తల్లితండ్రులకు తెలియక పోవటమే, అకాలంలో చనిపోయిన ప్రతి బిడ్డయొక్క చావునకు కారణము.

ఎంతోమంది బిడ్డలు, అక్రమంగా పెంచినా, మందులు ఇచ్చినా, టీకాలు వేసినా సూది విషపు మందుల వేసినా, వారి దేహములలో ఉండే ధాతుశక్తి వలన వారు వీనినన్నిటిని తప్పించుకుని బ్రతుకుతున్నారు. అంతమాత్రము చేత వారి కేమీ నష్టము కలగ లేదే అని అనుకొనరాదు. వారి ధాతుశక్తి యెంతో తగ్గిపోతుంది. చిన్నతనంలో ఇచ్చిన మందులు మొదలగు వానివలన వారి దేహాలలో చేరిన రోగపదార్థము, వారు పెద్దవారైన తరువాత సుఖ జీవనానికి అడ్డు వస్తుంది.

బస్తీలలో నివసించే బిడ్డలలో తరుచుగా వస్తూఉండే చిన్న బిడ్డ

ఆపద మొదలగు వ్యాధులన్నీ కూడా యిరుకు యిండ్లలలో నివ సించుట_ మంచిగాలి యెండవెలుతుర్లు తగలకపోవడం_ కాచిన పాలను త్రాగిటము మొదలైన కారణములవల్ల వచ్చుచున్నవి.

ఏతల్లి తెలుపుచేసిన బియ్యం, వేయించిన కూరలు, మాంసము, కాఫీ, టీ, మొదలగునవి ఆహారంగా పుచ్చుకొనుచున్నదో ఆ తల్లికి పుట్టిపెరిగిన బిడ్డ పోషక ద్రవ్యములు సరిగా లభింపక- రోగగ్రస్తమగుచున్నది. ఇట్టిఆహారముతినే తల్లులపాలు క్రమంగా తగ్గిపోతవి. వచ్చిన పాలల్లోకూడా పోషక ద్రవ్యాలు సరిగాఉండవు. అంత దుర్బలముగా ఉన్న తల్లి బిడ్డకు పాలిచ్చుటచే ఆమెశక్తి తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల పాలు యియ్యడం ఆపివేద్దామంటే బిడ్డ ఆరోగ్యము పాడైపోతుంది. అందువల్ల సరిఅయిన ఆహారము తల్లి తింటే- తల్లీ బాగుపడుతుంది, బిడ్డా బాగుపడుతుంది.

ఈకారణములచేత బిడ్డ పుట్టటానికి చాలాకాలమునకు ముందే తల్లి విటమినులు సేంద్రియ లవణాలు ఉండే సహజములైనవి ఆరోగ్యవంతములైన ఆహారాలను గర్భధారణకాలమునుండియు ప్రసవానంతరమువరకూ- బిడ్డ పాలు వదలేవరకూ-తింటూ తన దేహమును పోషణ చేసుకోవాలి. అప్పుడే బిడ్డయొక్క- తల్లియొక్క- ఆరోగ్యము బాగుగా ఉంటుంది. అపుడు సంశయాస్పదమైన రోగగ్రస్తమైన జంతువులపాలు బిడ్డలకు వాడే అవుసరమే లేదు.

మనకు దొరికే పాలుకూడా అనేక వర్తక కారణాలవలన వానిలో ఉండే అనేక పోషక ద్రవ్యాలు తగ్గి మనకు లభించుచున్నవి. ఇట్టి వానిలో పచ్చిపాలనుండియే వెన్న తీసి మనకు వెన్న లేనిపాలు అమ్ముటయొకటి. వెన్న లేనిపాలు, వెన్న ఉన్న పాలల్లో ఆహారపు విలువ వ్రాయుచున్నాను.

		మంచి పాలలో		వెన్న తీసిన పాలలో
జలము	వేయింట	872.5	పాళ్లు	897
క్రొవ్వు	,,	35		7.7
మాంసకృత్తు	,,	39		40.2
పాలచక్కెర	,,	46		47.4
సేంద్రియ లవణాలు	,,	7.5		7.7

వెన్నతీసిన పాలు, తియ్యని పాలకంటే, త్వరలో జీర్ణమవుతై. తొందరగా పులిసిపోవు. పాలు పాలకు సంబంధించిన ఇతర ఆహారపు విలువలు ఈ క్రింద ఇచ్చుచున్నాను.

		జలము	మాంస కృత్తు	క్రొవ్వు	సేంద్రియ లవణాలు	కర్బన్ హైడ్రజనులు
ఆవుపాలలో	వేయింట భాగములు	876	33	36	7	48
గేదెపాలలో	,,	810	43	88	8	51
మేకపాలలో	,,	852	37	56	8	47
మనిషిపాలల్లో	,,	880	10	39	1	70
పెరుగు	,,	903	29	29	6	33
మజ్జిగ	,,	975	8	11	1	5
వెన్నతీసిన పాలు	,,	921	25	1	7	46
జున్ను	,,	403	241	251	42	63
బర్రెపాలతో వెన్న తీయకుండాచేసిన కోవా	,,	306	146	312	31	205
వెన్నతీసిన బర్రెపాలతో చేసిన కోవా	,,	461	223	16	43	257

ఈ ఆహారపు విలువల పట్టిక చూచినపుడు పాలలో ఉండే ఆహారపు విలువలు చాలా స్వల్పముగా ఉన్నవనీ యింతమాత్రము ఆహారపు విలువలు ఏ. కూరగాయలనుండి యైనను పండ్లనుండి యైనను మనము సులభముగానే సంపాదింప వచ్చునని తోచుచున్నది. పాలనుండివచ్చే కాలోరీ విలువకూడా చాలా స్వల్పముగా

ఉన్నది.

బఱ్ఱెపాలలో ఔన్సుకు 33 కాలొరీలు		
మేకపాలల్లో	,,	24 ,,
ఆవుపాలల్లో	,,	18 ,,
మనిషిపాలల్లో	,,	19 ,,
పెరుగులో	,,	14 ,,
మజ్జిగలో	,,	8 ,,

మాత్రమే వచ్చుచున్నవి. మన దేశంలో ఇప్పుడుండే పశుసంపద మనిషి 1 కి. రోజుకు నగటున 5 ఔన్సులపాలుకూడా లభించేటట్టు లేదు. అందువలనకాలొరీ విలువ కూడా చాలా స్వల్పముగా ఉన్నది. ఈ కారణాలవల్ల దుర్లభమైనపాలాహారములుపాలుకొఱకు బెంగపడక, పండ్లు కూరలతోనే మనకు కావలసిన కాలరీల సంపాదించుకొనవలసియున్నది. కోవా, జున్ను మొదలగు ద్రవ్యాలుఎన్నో పాలను ఖర్చుపెడితేనేగాని లభించేవిగావు. పాలు మజ్జిగలవలె కోవా, జున్ను, సులభంగా జీర్ణమున్నూ గావు. పాలను గుఱించి వ్రాసేటపుడు ఒక విషాదకరమైన వర్తమానం వ్రాయకతప్పలేదు. పల్లెటూరివారు ఎంతో కష్టపడి పశువులనుమేపి జాగ్రత్తగా పోగుచేసిన పాలు కాఫీ హోటళ్లలో మనుష్యఆరోగ్యంను భంగముచేసే అనర్థదాయకమైన కాఫీ,టీ, కోకో, ఓవల్‌టిన్ లలో కలిపి పాడుచేయుచున్నారు. ఈ దురభ్యాసాన్ని మన ప్రజలు ఎంత తొందరలో మానివేస్తే మనజాతి ఆరోగ్యం అంత తొందరలో వృద్ధి పొందుతుంది. అంతేగాక కాఫీ-టీలలో చేర్చకుండా మిగిల్చిన పాలు అసలే ఆహారపులేమిడిచేత బాధపడే మన జాతియొక్క ఆహారములో సహాయకారిగా ఉంటై. వేరు వేరు ప్రదేశాలలో ఎవరు ఎంతెంత పాలు త్రాగుతున్నదీ ఈ క్రింది పట్టికవలన చూడవచ్చు.

1 మనిషి ఒక రోజుకు త్రాగే పాలు సింధు దేశములో	18 ఔన్సులు.
పంజాబులో	15. 2
సంయుక్త రాష్ట్రములలో	7
పశ్చిమోత్తర రాష్ట్రములో	6. 8
బొంబాయిలో	5. 5
మైసూరులో	4. 4
బీహారులో	4. 2
హైదరాబాద్	3. 9
మదరాసు	3. 7
ఒరిస్సా	3. 4
బెంగాలు	2. 8
మధ్యరాష్ట్రములు	1. 8
అస్సాం	1. 3

మనము ఎంత యత్నంచేసినా మనిషికి ఒక గిద్దెడు పాలకంటే రోజుకు ఎక్కువ సంపాదింపలేము. అందు వల్లనే మన ఆహారము పాలు త్రాగవచ్చా? త్రాగరాదా? అనే ప్రశ్నే ఉదయించుటలేదు. ఇతర దేశాలవారివలె మనము శేర్లాదిపాలు త్రాగ కలిగిలేము. వారి గ్రంథాలలో వ్రాసినట్లు మనకా కారణము వలన కాన్సరు మొదలైనవ్యాధులు ఒస్తవనే భయమూలేదు. కాని రోగము వచ్చినప్పుడు పాలు, పాలనుండి తయారైన ఆహారములను మానితే రోగాలు తొందరగా నయమవుతవి. అభ్యాసానికిలోబడి యేచల్లో, నెయ్యో కొద్దిగా వాడకుంటే దిగులుపడే వారున్నారు. అట్టి వారు కొద్దిగా వాడినా, రోగము నయముకాక మానేదిలేదు. యత్కించిత్తు అలస్యమైన దిగులు మాన్పుటయే మంచిది.

అయినా శ్లేష్మము ఎక్కువగానున్నప్పుడును, కురుపులు చీము కారుచున్నప్పుడును పాల ఆహారము మానుటే చాలా శ్రేయస్కరము.



వ్యాపారాని కనువైన పండ్లతోటల పెంపకం

శ్రీ గోపేటి జోగిరాజు, స్వయం పోషక కృషి ఆశ్రమం, కొండవరం.

నిమ్మ జాతులు:

నిమ్మజాతులను పెంచడం చాల కష్టం. ఎక్కువ అనుభవం- శ్రద్ధ- జాగ్రత కావలసి ఉంటుంది. దానికి తగినట్లు ఫలితం కూడా ఉంటుంది. ఎకరాకు వెయ్యి రూపాయిలు పైగా ఆదాయం వస్తుంది. వీటన్నిటిలో వడ్లపూడి నారింజ, బత్తాయి (సాతుక్కుడి), కమల్ల, నిమ్మ తోటలు ముఖ్యం. 5-6 అడుగుల లోతువరకు చక్కని గరువు మన్ను ఉండి, 10 అగుడులవరకు నీటిమట్టం తగలని నేలలయితే ఈ నిమ్మ తోటలకు ప్రశస్తం.

పై దేశాలనుండి దిగుమతి అయ్యే జాతుల కంటె ఇక్కడి బత్తాయి చాల నాణ్యమైనది- రుచి గలది. ఎక్కువ వ్యాపారంలో నున్నది. మంచి జాతి మొగ్గంట్లు మాత్రం తెచ్చి వేయవలసి ఉంటుంది. కమలా, పంపరబనాసి మొదలగు వాటికి కూడా యిట్లాంటి మొగ్గంట్లు పని చేస్తాయి.

సాధారణంగా సర్కారులలో నిమ్మ గింజలను నారుమడిలో పోసి, నారు పెంచి, నాటడ మలవాటు. నారు మొక్కలైతే తల్లి జాతిని సరిగా పోలి దాని సుగుణాల నన్నిటిని ప్రతిఫలించ గలవు. నేలలలో గరువుదనం మందంగా నుండి, నీటి యింకుదల తక్కువగా నున్నచోట్ల మొగ్గంట్లు ఎక్కువగా ఉపయోగపడ గలవు. ఏమంటే నీటి నిలకడ ఉన్న లత్యపెట్టక బలంగా వచ్చే జాతి మొక్కలమీదను మనకు కావలసిన మొగ్గలను అంటు కట్టి మొగ్గంట్లని తయారు చేయవచ్చును.

జనవరి-ఫిబ్రవరి మాసాలలో మొక్కలను పాత వచ్చును. కాని మొక్కలను నాటేముందుగా గోతులలో నెక్కువగా కాలువ మట్టిగాని, పెంట-ఎరువు మొదలగునవి వేయడ మలవాటు. అది మంచిదికాదు. మొక్కలకు చుట్టుప్రక్కల నీరు నిలవకుండా జాగ్రత తీసుకుంటూ ఉండాలి. బాడిబందగా నున్నప్పుడు తప్పించి మిగతా అదునైన వేళల్లో తోటల మధ్య తరుచు కలుపు తీస్తూ వుండడం అవసరం.

శీతకట్టు (డిశంబరు-జనవరి) నొకసారి తొలకరి నొకసారి నిమ్మ మొక్కల కెరువు వేయడ మలవాటు. ఎల్లప్పుడు నీరు కడుతునే ఉండాలి. అయినా కాపు పట్టిన తోటల్లో పూతకు ముందుగా ఒకప్పుడు నీరు కట్టుట మానివేయడం కలదు. అభిప్రాయం ఏమంటే పూత బాగా ఉండి పిందె నిలుస్తుందని. కాని ఇది ఎక్కువై పోతే విషమిస్తుంది. మరొక అలవాటు ఏదంటే మొక్కలకు చుట్టు త్రవ్వి వ్రేళ్ళు తెగేటట్టు చేయడం. దీనివలన క్రొత్త చిగురు కనబడినా అందులో చాల ప్రమాదం కలగవచ్చును.

నిమ్మ చెట్లకు చీడలు-పురుగులు విరివిగా పట్టాయి. వాటిని పోగొట్టుటకు, అరికట్టుటకు సకాల దోహదాలు అత్యవసరం. నిమ్మ సాగు ఫలవంతం కావాలనంటే వ్యవసాయ శాఖవారి సలహా తప్పక తీసుకోవాలి. బత్తాయి మొదలగు నిమ్మజాతుల పండ్లను దొలిచి రసము త్రాగి తొండం పురుగు నరికట్టే విచిత్ర విధానం ఇక్కడ పేర్కొనే అవసరం ఉంది. అది యేమంటే, ఒక్కొక్క పండును తియ్యబడే ముందు తాటియాకు బుట్టలో మూసి ఉంచడం. అట్లా ఉంచిన పండ్లు ముందుగానే పచ్చబారుతాయి. ఒకొక్కప్పుడు, ఆ బుట్లపై నీరు చల్లటంవలన పండుచుట్టూ వేడి ఎక్కువై పచ్చబారుటకు దోహదమౌతుంది.

ఎకరానికి 60 మొక్కల వడ్లపూడితోటను నాటి, పెంచే ఖర్చు 5 యేండ్లవఱకు రూ 200 లు నుండి రూ 250 లు వఱకు అవుతుంది. 5 వ సం॥ మొక్కలు ఫలించడం మొదలు పెట్టి, 15 సంవత్సరం వఱకు ఏటికేడాది ఎక్కువౌతూ ఉంటాయి. అప్పటి ఖర్చు సాలుకీ, ఎకరానికి రూ 80

లు నుండి రు 100 లు—25,35 వేల పండ్లవలని ఆదాయం రూ 400 లు నుండి రూ 500 లు— బత్తాయి, నారింజ తోటలకు మొదటి 5 సంవత్సరములకు రూ 50 లు— ఆఖరి సంవత్సరం రూ 20 లు ఎక్కువఖర్చు అవుతుంది. 23, 24 వేల పండ్లవలని ఆదాయం రూ 500 లు, రూ 600 లు మధ్యస్థంగా ఉంటుంది. నిమ్మలకు మొదటి 4 సంవత్సరాలు ఖర్చు అంతే అవుతుంది. పదో సంవత్సరం రెండు కాపులకూ 120, 150 వేల పండ్లవలని ఆదాయం రూ 300 లు నుండి రూ 400 లు. ఈ సంవత్సరంలో తోటకయ్యే ఖర్చు ఎకరానికి రూ 80 లు నుండి రూ 100 లు అవవచ్చు.

అనాస పనస

వ్యాపారానికిగా అనాస పనస సింహాచలం కొండల వాలులో పెంచబడుతున్నది. అనాస పనస పిలకలను ఆ కొండ వాలున కడ్డంగా వున్న గట్లమీద నాటెదరు. నీరు కట్టరు. గత్తం వేయరు. ఏడాది కొకసారి గొప్పు త్రవ్వడం, కలుపుతుప్పలను తీసివేయడం, 3, 4 సంవత్సరములు తరువాత నాటిన మొక్కలలో ఎక్కువగానున్న వాటిని తీసివేయడం, జేస్తారు. మొక్కలను నాటేందుకీ పెంచేందుకీ అయ్యే ఖర్చు యుద్ధానికిపూర్వం ధరల చొప్పున సుమారుగా రూ 600 లు, రూ 800 లు ఎకరానికి అవుతుంది. 100,000 నుండి 120,000 పౌనుల తూకంగల 40, 50 వేల పండ్లవలని మొత్తం రాబడి రూ 1,500 లు నుండి రూ 2,000 లు అనాస సాగుదార్లకీ క్రిందివి ఉపయోగపడతాయి:—

(1) విస్తీర్ణంగా సాగు చేసేందుకి సింహాచలం రకాన్ని తీసుకోవచ్చు.

(2) మొక్కలు నాటడం, జూలై సెప్టెంబరు మాసాల్లో చేయవచ్చు. అప్పటికి, పాత తోటలనుండి ఎక్కువై పోయిన మొక్కలు ఉపయోగానికి వచ్చును. మొక్క మొదట మొలచే పిలకలనే ఎంచుకోవలెను. వరసకీ వరసకీ 4 అడుగుల దూరం, మొక్కకీ మొక్కకీ మధ్య 1½ అడుగుల దూరం ఉండాలి. 30, 40 బళ్ళ పంట గత్తం 5, 10బళ్ల గొర్రెల గత్తం మొక్కలు నాటేముందు భూమిలో దట్టంగా పొయ్యాలి. ఒక అడుగు లోతూ వెడల్పూగల కాలువలు త్రవ్వి, కాలువకీ కాలువకీ మధ్య 8 అడుగులు దూరం ఉంచి మళ్లు కట్టాలి.

(3) అరటి పిలకలు ఒకటొకటిగా వరసకీ వరసకీ 16 అడుగులు దూరంలో పాతవచ్చు.

(4) అప్పుడప్పుడుగొప్పు త్రవ్వటం అవసరం.

(5) సాధారణంగా నీరు కట్టడం అవసరంలేదు. కాని కాయ తొడిగే కాలంలో (మే- జూన్) 2, 3 దఫాలు నీరు కట్టితే చాలు.

(6) పండ్లకోత తరువాత, ప్రతి ఆగష్టు మాసములో, 20 బళ్ల పెంట్ల గత్తం గొప్పు త్రవ్వివెయ్యాలి. నూర్పుపోసిన వేరుశనగ పిండిగాని, అంతకు సమానమైన యే యితర కంపెనీ యెరువుగాని వెయ్యడం చాల లాభసాటిగా ఉంటుంది.

(7) ఎండు అరటి ఆకులు కప్పుతూ మే, జూన్ మాసాలలోని ఎండదెబ్బ తప్పించాలి.

మొక్కలను పెంచే ఖర్చు ఎకరానికీ, మొదటి ఆరు సంవత్సరాలకు సుమారు రూ 500 లు, రూ 600 లు అవుతుంది. 50,000 పౌన్ల తూకంగల 20,000 పండ్లవలని ఆదాయం సుమారు రూ 1,000 లు ఉంటుంది. అరటి గెలలువలన, అరటి పిలకలు, అనాస పిలకల అమ్మకంవల్ల కలిసి రూ 400 లు, రూ 500 లు ఉంటుంది.

జీడిమామిడి

ఎఱ్ఱ మట్టి నేలల్లో విస్తీర్ణంగా జీడిమామిడి మొక్కలు నాటవచ్చు. 12, 20 అడుగుల దూరంలో గుంటకు రెండు చొప్పున విత్తులను వేయవచ్చును. తర్వాత బలమైన మొక్కనుంచి, రెండవ దానిని తీసివేయవలెను. అదే దూరంలో నాలుగు మొక్కలనైన పాతవచ్చును. 15 సంవత్సరాల తరువాత మధ్య మొక్క విడిచి పెట్టి మొక్కలను నరికివెయ్యాలి.

జీడిపండ్ల కేవైనా పారిశ్రామికోపయోగాలు కలిగినట్లయితే ఆదాయం వృద్ధి చేసుకొనవచ్చు గాని, ఈ రోజులలో విరివి సాగునకు అమ్మకములు చాలవు.

కొబ్బరి

ఈ క్రింది ముఖ్య హంశాలు కొబ్బరి సాగుగూర్చి యివ్వవచ్చు—

(1) చన్నంగి వంటి పొట్టి రకాల కన్న పొడుగు కొబ్బరి రకాలు వ్యాపారానికి పెంచవచ్చును. నూనె కురిడీ విషయాలలో అంత పెద్దవీ, అంత చిన్నవీ కాని, ఆకుపచ్చ లేక ఎరుపురంగు కాయలుగల పొడుగు కొబ్బరి రకం ఎంచుకోవచ్చు.

(2) డెల్టా ఒండు నేలలవలె సహజ సారవంతమైన పదును నిలిపే లోతు భూములలో కొబ్బరి బాగా పెరుగుతుంది. సముద్ర ప్రాంతపు ఇసుక నేలల్లోకూడా లాభసాటిగా ఉంటుంది. బాగా సారవంతమైన భూమి ఐనప్పుడు సక్రమంగా, ఎక్కువగా కాయలు కాసేందికి. 5'—12' లోతున నీటి మట్టం ఉండడం మంచిది.

(3) అల్పసారవంతములైన తేలిక భూములలో 1 సం॥ వయసు మొక్కలు త్వరగా నాటుకుంటాయి. బరువైన సారవంతములైన భూములలో కొంచెం ఎదిగిన నాటుమొక్కలు నాటడంలో లాభం లేకపోలేదు. అధిక ధరలకు అనామక జాతి నారు మొక్కలను కొనుటకన్న తమ స్వంత నారు మళ్లలోనే లాభం పొందాలనే సాగుదార్లు కొబ్బరి నారు పెంచడం మిక్కిలి అవసరం.

(4) 3, 4 సం॥ వయసు నారు మొక్కలను మంచి భూములలో నాటిన తరువాత రెండు ఎండా కాలాలవఱకు నీరు కట్టవలసిన అవసరం ఉంటుంది. అటు తరువాత మధ్యలో వేయబడ్డ సాగు పదును ఆపగలదు. నీటి కొఱత లేనప్పుడు ఎండాకాలంలో నీరు కట్టడం, కాపును అభివృద్ధిచేస్తుంది.

(5) ప్రథమ దశలలో దట్టంగా ఎరువుచల్లడం సహజ సారవంతములైన భూములకు పనికిరాదు.

(6) చెట్లు కాపునకు వచ్చిన తరువాత భూమిలోని సారము, పచ్చిరొట్ట, పెంటగెత్తం వేయడంవలన నిలకడగా ఉండవచ్చు. 200 నుండి 400 బండ్ల వరకు ఒండు వేయడం చాల లాభం.

(7) వర్షాకాలం మొదటనే, ఎరువు వేసి లోతూగా గొప్పు త్రవ్వడం వలన కొత్తవేళ్లు నాటుకొనే అవకాశం ఉంటుంది. లోతుగా చెట్టు మొదట త్రవ్వి పైభాగమందుగల చచ్చువేర్లను చెక్కివెయ్యడం, పాత తోటల్లో చేయవచ్చు. ఇట్లా చేసి మంచి మట్టితోనూ, ఎరువుతో కప్పాలికాని చెట్టుచుట్టూ మట్టి దిబ్బగా ఏర్పడకుండ ఉండునట్లు జాగ్రత తీసుకోవాలి. ఎకరానికి 60 మొక్కల చొప్పున గల కొబ్బరి తోటలను నాటడంలో, ఖర్చు 10 సం॥ వఱకూ రూ 250-300 లు అవుతుంది. (యుద్ధానికి పూర్వం ధరల చొప్పున) ఈ ఖర్చులోని సగం, సాధారణంగా 6 వ సం॥ నుండి కోతకు వచ్చిన కాయల వలన, మధ్యమధ్యను పెంచిన పంటల వలన తీసికొనివచ్చు. అటుతరువాత సాలుకి ఖర్చు సుమారు 30 రూ. 16 నుండి 20 వ సంవత్సరం దాక సాలుకి 1,000 నుండి 3,000 కాయల రూ 90 లు ఆదాయం ఆసించవచ్చు. ఇట్టి ఆదాయం, 30_40 వ సంవత్సరం వఱకు ఉండును. అనువైన పరిస్థితులలో 5,000 కాయలుకూడా కోయవచ్చును. 1 సం॥ వయసు బొండాలను కొంచెం నీటితోగల వాటిని విత్తనాలుగా తీసుకొనవలెను. నూనె నాడించటానికిగా గుజురు కొబ్బరికై 10_12 మాసాల వయసు కాయలు ప్రశస్తము. గుజురు కొబ్బరి నాహారంగా ఉపయోగించుటకు 7, 9 మాసములవయసు కాయలు మంచివి. మధుర పానీయానికి 6, 8 మాసముల కాయలను ఉపయోగించవచ్చు.

అరటి

కార్చితోట, కంపెనీతోట, అను నీ రెండు విధానములలో అరటి సాగుపడి జరుగుతూంది. ఈవిధానములగూర్చి విపులంగా వ్యవసాయ శాఖవారి నె 93 రు కరపత్రము

వందు ఇవ్వబడింది. కొన్ని సూచనలు ఈక్రింద నివ్వబడ్డవి. కార్చి విధానము తిరిగి రెండు విధములు, ఎడంగా నాటే విధానం (14-16 అ) లేక రెండు పిలకలు నాటే విధం, దగ్గరగా నాటే విధం (10-12 అ.) లేక ఒంటిపిలక నాటే విధానం.

(1) జూన్ - జూలై, నవంబరు-జనవరి మాసాలలో పిలకలను నాటడం చాల మంచిది. బలమైన పిలకలు నాటుటకై ఏరవలెను. ఎడంగా నాటేవిధంలో గోతికి రెండు పిలకలు, దగ్గరగా నాటే విధంలో ఒంటిపిలకా పాతాలి.

(2) కార్చి తోటలకు అనువైన రకములు 'బొంత', 'అమృతపాణి' (రస్తాళి) 'కర్పూర చక్కరకేళి' (పూవం).

(3) జూన్-జూలై మాసాలలో నాటిన తోటలకు, తిరిగి ఎండా కాలం చాలవఱకు నీరు కట్ట నవసరంలేదు. నీటిపోత అవసరం లేకుండానే పదునుగల భూముల లో 'బొంత', అమృతపాణి రకాలు వేయవచ్చు.

(4) 20, 30 బళ్ళపెంట ఎరువు కాని, కంపోస్టు ఎరువు కాని మొక్కలు నాటే ముందు వెయ్యాలి.

అటు తరువాత సం॥ ఒకసారి అక్టోబరు-నవంబరు మాసాల్లోను, తొలకరిలో జూన్-జూలై మాసాలలోను ఒకసారి 20బళ్ళఎరువు వేయవలెను. గొర్రె-మేక ఎరువు కాని, పాటిమన్ను కాని జూలై మాసములో వేయవలసిన పెంట ఎరువులో మూడవ వంతో 4 వ వంతో మార్చటంలో లాభదాయకంగాఉంటుంది.

(5) ఎడంగా నాటే విధంలో రెండు పిలకలను జూన్-జూలై, సెప్టెంబరు-అక్టోబరు,జనరి-ఫిబ్రవరి మాసాలలో బాగుగా నాటుటకు వదలి తరువాత అక్కర లేని వాటిని తీసివేయవచ్చు. దగ్గరగా నాటే విధానంలో ఒంటి పిలకలను మాత్రమే ఉంచవలెను.

(6) ఎండాకాలంలోని ఎండ తీవ్రతనుండి మొక్కలను కాపాడుటకు ఎండుటాకులను తీసివేయక ఉంచవలెను.

(7) ఎండిపోయిన పిలకలు నరికిన ముక్కలూ, తక్కిన చెత్త, వరుస మధ్యగల కాలువలలో పూడ్చుట మంచిది.

(8) అనవసరమైన ఆకులను కోసి వేయవలెను.

(9) దగ్గరగా నాటే విధానమందైనఖర్చు, నాటిన సం॥ రూ 120 లును, తరువాతి సం॥లందు రూ 80 లును అవుతుంది. యుద్ధానికి పూర్వంగల ధరల చొప్పున సుమారు 640 గెలలకు రూ 200 250 లు. వఱకు ఎకరానికి ఆదాయంవస్తుంది. నాటిన సం॥ తరువాత గెలలు కోతకు ముదురును.

కర్బూజా దోస - దోస

2అ॥ వ్యాసము, 6 నుండి 8 అ॥ దూరము బాగుగా ఎరువువేసిన, గుండ్రని పాదుల్లలో విత్తనములు నాటెదరు. నీటి పోత కలుపుకొని సాగుకయ్యే ఖర్చు ప్రస్తుత ధరల ననుసరించి రూ 100-125 లు అవుతుంది. 8,000 నుండి 10,000 వఱకు కోతకు వచ్చిన పండ్లనుండి ఎకరానికి ఆదాయం రూ 250 - 300 లు వస్తుంది. కర్బూజాదోస కూడా యిట్టి విధంగానే సాగు చెయ్యవచ్చు. రెండు దోసలూ, ఏటిగర్భాల్లో బాగాపెరుగుతాయి.

టొమెటో

టొమేటో సాగుచేసే విధానం అందరికి బాగా తెలుసు. సాగు కయ్యే ఖర్చు సుమారు రూ 100 125 లు ఎకరానికి అవుతుంది. 10,000 పండ్లనుండి ఆదాయం రూ 200-250 లు వఱకువస్తుంది.



ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రము

★ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ★

దేహములోనున్న అవయవాల్లయందలి కదలికలు తారుమారైనప్పుడల్లా ఉపవాసముచేసి వాని యందలి లోటుపాటులను సరిదిద్దుట అనాదినుండి వస్తున్నదేను. దేహక్రియలలో వడిదుడుకులు వచ్చినప్పుడల్లా జీర్ణక్రియకూడా చెడిపోవడం, దానితో అన్నహితవు లేకుండాపోవడం జరుగుచున్నది. జగన్మాతయగు ప్రకృతి, సర్వజంతువులయందును ఇట్టి యేర్పాటునే చేసియున్నది. రోగము వచ్చినపుడుగాని యేదైనా దెబ్బతగిలినపుడు గాని దేహములో ఉన్న కణాలన్నిటి యందు ఘర్షణ జరుగుతుంది దానితో, ఆ ఘర్షణను సరిచేయుటకు దేహశక్తులన్నీ సిద్ధమవుతవి. వేరు క్రియలకు దేహశక్తులు వ్యయముకాకుండా ప్రకృతి ప్రయత్నముచేస్తుంది. అందువల్లనే ఆహారము తీసికొనుటయు జీర్ణంపజేసుకొనుటయు, మొదలగు పనులు ఆగిపోతవి. కనుకనే తరుణ వ్యాధులన్నిటియందును ఆఘాతములందును ఉపవసించుట సరియైనది, సహజమైనది, శాస్త్రీయమైనది, ఉచితమైనది. అనాది నుండి వాడుకలోనున్న ఉపవాసచికిత్స శాస్త్రీయంగా చేయాలి అంటే, మనకు ఉపవాసచికిత్సను గురించి సంపూర్ణముగా తెలిసి ఉండాలి.

మందులతో రోగాలను నయముచేస్తూఉండే మన సోదరులు, ఈ ఉపవాసాన్నిగురించి యెంత తెలుసుకున్నారు? ఉపవాసంచేస్తే బలము తగ్గిపోతుంది, క్షీణించిపోతారు, ఓపిక ఉండదు అని చెప్పుతుంటారేగాని యెంతెంత రోగాలు ఈ ఉపవాస చికిత్సలో నయమగుచున్నవి చూచికూడా వారు నేర్చుకునేందుకు ప్రయత్నించరు. తరుణవ్యాధులలోనైనా ఉపవాసం పెట్టక రోగి బలమూ ఓపిక సత్తువ తగ్గిపోకుండా ఉండేటందుకు ఇంకా యింకా ఆహారాన్ని తినిపించాలంటారు. ఇంతతో పోక కేంద్రీకరించిన విటమినులు, గుప్త ఔషధములు, ఎలక్ట్రిసిటీ, అల్ట్రావైలెట్ రే, ఎక్సురే, మొదలగు చికిత్సలతో నాడులను ఉద్రేకపరిచి రోగాన్ని అణచిపెట్టి దేహములోనుండే కణాలకన్నిటికి అకాలములో వార్ధక్యమూ, మృతీ వచ్చేటట్లుచేస్తున్నారు. ఆహారసారాలు మందులు మొదలగు బైటిప్రక్రియలతో ఆరోగ్య మెప్పటికీ రాదు. దేహములోపల మాలిన్యములను వెలువరించిన లోపల శుద్ధియై తరువాత ఆరోగ్యముకల్గగలదు. మనము ఉపవాసములో కొత్తగా ఏమీ ఆహారములు ఇవ్వము. దేహములోపలి మురికి వెడలిపోవుటకు వ్యవధి ఇస్తాము. దానితో ఆరోగ్యము వస్తుంది. ఇంత సహజమైనటువంటి వ్యయము లేని. సులభమైన చికిత్సాపద్ధతిని మందువైద్యులు ఎందుకు రోగులకు చేయించుటలేదో? ఉపయోగపరుచుకొనరో? ఊహింపలేకుండా ఉన్నాము.

1, మందువైద్యముయొక్క అభివృద్ధి

నేడు మందువైద్యశాస్త్రము ఎంతో అభివృద్ధి పొందినది. పెద్దవి గొప్పవగు చికిత్సాలయాలు ఏర్పడినవి. శస్త్రచికిత్సకూడా యెంతో వృద్ధి పొందినది. ఎన్నో కొత్తకొత్తపనిముట్లును కనిపెట్టినారు. ఎన్నో కొత్తకొత్తమందులను కనిపెట్టుచున్నారు. యక్సరే, రేడియం శక్తులనుకూడా చికిత్సకు ఉపయోగపర్చుతున్నారు. రోగనిదానము చేసేటందుకుకూడా యెన్నో చిత్రవిచిత్రములయిన యంత్రపరికరములు ఏర్పరచినారు. ఎన్నో జంతువులను నిత్యమూ హింసించి, చంపి కొత్తకొత్త పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. మందువైద్యానికి ఇప్పుడున్నంత ప్రభుత్వపుసహాయం పూర్వమెప్పుడూ ఉండేదిగాదు.

కాని ఇప్పుడు రోగాల సంఖ్య అపరిమితముగా పెరుగుచున్నది. నానాటికి మనుష్యులశక్తి యుక్తులు

తగ్గిపోవుచున్నవి. దైహిక మానసిక శక్తులు సన్న గిలినవి. జీర్ణయంత్రము సరిగా నడవాలంటే యేదో ఒక మందు పుచ్చుకుంటేగాని పని జరుగుట లేదు. మనజాతి నానాటికి ఎంత దిగనాసిల్లి పోవు చున్నదో యీ క్రిందివిషయము వలన మీకు బోధపడును. దేశంలో ఉండే యువకులను ఏరి మనము యుద్ధమునకు పంపిస్తాము. ఈ యుద్ధములో ప్రతి 10 మందిలోను 7 గురికి ఏవో వ్యాధులు ఉండనే ఉన్నవనిన్నీ 1917 వ సం॥లో కంటే 1937 సం॥ లో మనసైనికుల ఆరోగ్యము చాలా తక్కువగా ఉన్నదని సైనిక వైద్య వేత్తలు రిపోర్టు చేశారు. వైద్యశాస్త్రము ఎంత వృద్ధిపొందితే మనమంత దిగనాసిల్లి పోవుచున్నాము. మానవ నిర్మితమయిన ఈ కృత్రిమ శాస్త్రమును ఒకమూల పెట్టి ప్రకృతిసిద్ధమైన, సామాన్యమయిన, అనుభవ సిద్ధమైన, నిజంగా శాస్త్రీయమైన, సార్వజనిక మైన, ఉపవాసంతో రోగాలను నయము చేయ నారంభించితే మనము ప్రజల కెంతో మేలును చేసినవార మవుతాము. అప్పుడు మనము నిజంగా ధైర్యముగలవారము, జ్ఞానవంతు లము అనిపించుకుంటాము. మనకు ఆరోగ్యము యిచ్చేది బైటనుంచి యిచ్చే మందుకాదు! మన దేహములోఉండేశక్తే మనకుఆరోగ్యాన్నియిస్తుంది. మనదేహములో ఉండే మాలిన్యములను వెలువ రించేటందుకు దేహశక్తికి వ్యవధి యివ్వాలి. ఉప వాసంచేసినపుడు దేహానికి మనస్సుకు విశ్రాంతి వస్తుంది. జీర్ణక్రియ, నాడులగమనము విశ్రాంతి తీసుకుని బలపడతవి.

2. శక్తి ఆహారమునుండి వస్తుందా?

ఉపవాసముయొక్క మంచిచెడలను గురించి చర్చించేముందు మనము ఒక్కసంగతి నిశ్చయం చేసుకోవాలి. దేశంలో జనులు తరచుగా మనము తినే ఆహారమువలననే మనకు శక్తి వస్తున్నదని అపోహపడుచున్నారు.విశ్వమంతకూడా నిండియున్న మహాశక్తిని మనదేహములో ఉండే కుటికలు సూటిగా గ్రహించి దేహానికి కావలసిన యాంత్రిక శక్తిని, నాడీశక్తిని, జీవశక్తిని ఒసంగుచున్నవి. ఇందుకుతోడు ఆమహాశక్తిని అదివరకే స్వీకరించి సంచితము చేసుకొనిన గ్రహముల యందలి కాంతశక్తియు, సూర్యకాంతియందలి తేజశ్శక్తియు ఆహారమునందలి పార్థివశక్తియు, గాలియందలి చలన శక్తియు, మన దేహమునకు తోడ్పడుచున్నవి. ఎంతకాలము ఈశక్తులను స్వీకరించటానికి దేహము సిద్ధముగా ఉంటుందో అంతకాలమే మనకు ఆరోగ్యము ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే దేహక్రియలయందు క్రమముతప్పుతుందో అప్పుడు దేహముక్రమముగా ఈ శక్తులను స్వీకరించలేక రోగగ్రస్తమవు తుంది. యాంత్రికముగా గాని, రాసాయనికముగా గాని, విద్యుత్ శక్తితోగాని, మనఉద్వేగములతో గాని మనము రోగముల నయముచేయ తలపెట్టి నపుడల్లా రోగము లోపలనే అణచివేయబడి దేహా రోగ్యము మరింత చెడిపోతుంది. విశ్వశక్తిలోనుండి దేహము సూటిగా నిరంతరము శక్తిని స్వీకరించి ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది.

ఈ శక్తిని స్వీకరించే క్రియకు ఏవిధంగానైనా ఆటంకము ఏర్పడిందీ అంటే రోగము వస్తుందీ అనేసంగతి అచంచలమైన సత్యము. ప్రకృతిని కృత్రిమముగా ఎదుర్కొని మోసగించుట యెవ్వరికిని సాధ్యమయ్యే పనికాదు.

3. రోగనివారణము అంటే ఆటంకముల తొలగించుటే

విశ్వశక్తిలోనుండి దేహానికి సూటిగా శక్తులు రాకుండా అడ్డుకునే ఆటంకములను తొలగించు టయే ఆరోగ్యానికి మార్గము. ఇది చాలా సహజ మైనది, సత్యమైనది, సులభమైనది. ప్రకృతి ఉప యోగించే పద్ధతికూడా సులభమైనదే. ప్రకృతి "మనవద్ద ఉన్న విశ్వశక్తిని వ్యయము చేయకుండా ఆటంకములను తొలగించుటకు వినియోగిద్దాము

అంటుంది" తదనుగుణంగా ఆకలి లేకుండా చేస్తుంది. ఎందువల్లనంటే విశ్వశక్తిని ఎక్కువ ఖర్చుపెట్టే వాటిలో జీర్ణక్రియ ప్రధానమైనది. అందువల్లనే ఉపవాసముద్వారా ఆ శక్తిని నిలువ ఉంచుకునేటందుకు ప్రకృతి ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఆమె యిచ్చే మొట్ట మొదటి చికిత్సాప్రక్రియ ఉపవాసమే. విశ్రాంతికూడా యిస్తుంది. ఏ జంతువుకైనా రోగము వచ్చినపుడు చూడండి. అది ఆహారమును మాని విశ్రాంతి తీసుకొంటుంది. ఒక్క మానవుడు మాత్రమే యీ నియమానికి వ్యతిరేకముగా ఆహారము తింటేనేగాని బలము రాదు అనే అజ్ఞానములో ఉంటాడు. అన్నం తినకపోతే చచ్చిపోతామని అనుకుంటాడు. కృశించి నశించిపోతాననుకుంటాడు. ఇందువల్ల బలము గలిగేటందుకు ఆహారాన్ని తింటాడు. బలమైన ఆహారాన్నే తింటాడు. ఇందువల్ల దేహమునందలి జీవశక్తులు ఇంకా దిగనాసిల్లి పోతవి. దానితో చచ్చిపోతాడు. లేదా దుర్భరమైన కాలిక వ్యాధులతోనైనా బాధపడుతుంటాడు. కాని యిన్ని అవాంతరములను తప్పించుకుని కొంతమందికి మాత్రమే ఆరోగ్యము వస్తుంది. దేహములో కొంతవరకు మురికి చేరి దేహక్రియలు చెడిపోయినపుడు ఆరోగము నయమై జీవించవలెనంటే అన్నిరకాల ఆహారము తినటం మానివేయాలి. అన్నం పెంచినకొద్దీ దేహశక్తులు వృద్ధిపొందవు. కాగా శక్తులు ఇంకా కృంగిపోతవి. దేహములో అదివరకే ధాతువులలో నిలువగా ఉన్న శక్తి దేహాన్ని నడపటానికి కొన్ని మాసాలవరకు సరిపోతుంది. ఆహారము లేకుండా ఉంటేనే ఆశక్తి యెక్కువకాలము ఉపయోగపడుతుంది, ఆహారమిస్తే ఆశక్తి త్వరగా తగ్గిపోతుంది. దేహములో ఉన్న ధాతుశక్తి నిజంగా అయిపొయ్యేటంటే అప్పుడుకూడా ఆహారము తిన్న దానికంటే తినకపోతేనే యెక్కువకాలం జీవిస్తారు. దేహముయొక్క జీవితము మనము తినే ఆహారము మీద ఆధారపడిలేదు. దేహము విశ్వశక్తిలోనుంచి శక్తిని స్వీకరించి జీవశక్తిగా మార్చి దేహాన్ని పోషింపగలుగుతుందో అంతవరకు మనము జీవించి ఉంటాము. విశ్వశక్తిలోనుంచి జీవశక్తి దేహమునకు రావాలంటే దేహములో ఏ ఆటంకములు ఉండకూడదు. ఆటంకాలు తొలగించుకునేటందుకు దేహానికి సంపూర్ణ విశ్రాంతి యిస్తేతప్ప ఆటంకములు తొలగవు. ఈసంగతి మనకు తెలిస్తేగాని మనకు ఉపవాసము అంటే భయము లేకుండా పోదు. ఈ భయము తొలగిపోతే మనము ఉపవాసము వలన పొందవలసిన సంపూర్ణ చికిత్సా ప్రయోజనాన్ని పొందగలుగుతాము. ప్రకృతిసూత్రము నిర్వికల్పమైనది. ఆరోగ్యంలోగాని, రోగంలోగాని, విందులోగాని, ఉపవాసంలోగాని, మనకు వచ్చే శక్తిఅంతా విశ్వశక్తిలోనుంచి వస్తున్నది. ఆహారంలోనుంచి రావటంలేదు.

4. సూత్రాలు ముందుగా తెలుసుకోవాలి

వైద్యములో తర్ఫీతుపొంది శాస్త్రీయ జ్ఞానంగల వైద్యులే కాకుండా బుద్ధిమంతులైన సామాన్య జనులుకూడా ఉపవాసముయొక్క స్వరూప స్వభావముల తెలిసికొంటేనేగాని శాస్త్రీయమైన ఉపవాసాలతో రోగాలు నయముచేయుట సాధ్యమని నమ్మజాలము. అందువలన ప్రధాన సూత్రములను ఇచట వ్రాయుచున్నాను.

1. లోకంలో మనము తినవలెనని అనుకునే దానికంటే యెంతో తక్కువ ఆహారమే నిజంగా మనకు సరిపోతుంది. రోజు మొత్తముమీద ఆరోగ్యవంతునికి 3, 4, పౌన్ల తూకముగల పండ్లు ఆకులు సరిపోతవి. ఇంతకంటె ఎక్కువ తినే ఆహారమంతా అనవసరముగా తినుచున్నట్లే. మందు శాస్త్రజ్ఞులు ఒక మనిషి ఒక దినానికి తినవలసిన ఆహారపరిమితిని నిర్ణయించారు.

2. ఒక మనిషి ఒక దినానికి 3 వేల 8 వందల క్యాలరీల ఆహారం తినాలి అని వారు చెప్పెదరు.

సరిఅయిన ఆరోగ్యవంతునికి రోజు మొత్తముమీద కావలసిన క్యాలరీలు (1000) పదివందలు అని మాత్రం చాలామందికి తెలియదు.

3. ఒక మనిషి యెంత మాంసకృత్తు తినవలెనని వైద్యులు చెప్పుతున్నారో, అందులో చాలాతక్కువ పరిమితిగల మాంసకృత్తే సరిపోతుంది. అదికూడా వెనుక చెప్పిన పండ్లు, ఆకులనుండియే లభిస్తుంది.

4. మాంసకృత్తు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, కర్బను హైడ్రజాలు, విటమినులు, సేంద్రియలవణాలు, ఇతర దేహపోషక ద్రవ్యాలు పైన వ్రాసిన పండ్లు, ఆకు కూరలనుండియే మనకు లభింపగలవు.

5. మనకు ఎంత ఆహారము కావలెనో నిర్ణయించేది లోపలఉండే ఆకలి. అయితే యెంతోమంది ఆకలిఅంటే యెరుగరు. అభ్యాసవశమున కొందరు వేళకు అన్నమును తింటారే గాని యెంతోమంది సరిఅయిన ఆకలిపుట్టేదాకా ఆగిఉండరు.

6. ఉపవాసము పెట్టిన తరువాత ఆకలి లేకుండా పోతుంది. దేహములో రోగము ఏదైనా ఉంటే ఆరోగం అంతా పొయ్యేదాకా సరియైన ఆకలి పుట్టదు. దేహములో రోగపదార్థముఅంతా పోయినంతనే దేహము కృశించిపో నారంభిస్తుంది. వెంటనే ఆకలిపుట్టుతుంది. ఆకలిద్వారా రానున్న ఆపదను ప్రకృతి మనకు తెలియబరుస్తుంది.

7. సరియైన ఆకలి కల్గినంతనే దేహానికి సహజమైన ఆహారము అవసరమని తెలిసికోవలసినది. మానవుని సహజాహారములు పండ్లు, శాకములు. తిరిగి మాలిన్యాలను చేర్చకుండాఉంటే యెంతోకాలము ఆరోగ్యంగా దేహము ఉంటుంది. ఈ పైచెప్పిన సూత్రాలు సిద్ధాంత సూత్రములు. అయితే మామూలుజనులకు ఈ సూత్రాలు విపరీతంగా కనపడుతవి. ఈసూత్రాలు చాలా సహజమైనవి, శాస్త్రీయమైనవి, సత్యమైనవి. రుజువు చేయటానికి వీలైనవి కూడాను.

5. కొన్ని సంశయాలు

పైనచెప్పిన సిద్ధాంతసూత్రాలలో సామాన్యముగా పాఠకులకు కలుగుతూఉండే సంశయాలను మనస్సులో పెట్టుకుని యింకా కొన్నివివరములను ఇచ్చుచున్నాను.

1. ఆహారమును తగ్గించినపుడును ఉపవాసము చేసినపుడును, మాంసకృత్తుగాని, పిండి పదార్థముగాని, క్రొవ్వుపదార్థముగాని నిత్యము తినుచుండేదానికన్నా తగ్గించి తినినయెడల మనకు ప్రత్యక్షముగా నిస్సత్తువ కనుపడుచున్నది. దీని కేమిఅంటారు? మనము మామూలు ఆహారము తినడానికన్నా తగ్గించినామో లేదా ఉపవాసము చేసినామో అపుడు జీర్ణావయవములకు తగిన విశ్రాంతి గల్గును. విశ్రాంతికాలములో దేహములో అదివఱకే చేరి వెలువరింపబడక నిలచియున్న రోగపదార్థాన్ని దేహము బలంగా వెలువరిస్తుంది. ఈ వెలువరింపువలన మనకు నిస్సత్తువ అనిపిస్తుంది. రోగి ఆహారముతినకపోవడంచేతనే తనకీనిస్సత్తువ వచ్చింది అనుకుంటాడు. అప్పుడు తింటే బలమువచ్చినట్లు కనపడుతుంది. నిజమేమంటే, ఆ వచ్చినబలము అన్నంలోనుంచివచ్చిందికాదు. దేహములోని మాలిన్యాలు వెలువడిపోక దేహములో అణచిపెట్టబడినవి. శుద్ధిక్రియ ఆగినది. శుద్ధిక్రియకు వినియోగించేశక్తి దేహములో శక్తిగా కనుపడింది. అన్నముకూడా దేహానికి ఉద్రేకపదార్థాలు బలము ఇచ్చినట్లు ఇస్తుంది. దీనికి రుజువు చేయటానికి ఒక ఉదాహరణ యిస్తాను.

బాగా ఆరోగ్యముగా ఉన్నవారు 1, 2 రోజులు ఉపవాసము చేసినా వారికింత నీరసము కలుగుట లేదు. ఇందువలన ఆహారము తినకపోయినందువలన కలిగే నీరసము రోగులకేగాని, ఆరోగ్యవంతులకు కలుగదు అని తేలుచున్నది.

2. ఆహారశాస్త్ర గ్రంథాలలో ఒక్కొక్కమనిషి ఒక రోజుకి 3600 క్యాలరీల ఆహారము తినాలి అని

ఉందిగదా దీనికేమిఅంటారు? ఒక మనిషి తనకు అవసరమైన దానికంటె ఎక్కువతిన్నప్పటికీ ధాతుశక్తి దేహములో తగినంత ఉన్నయెడల అదనంగా తిన్న ఆహారాన్ని అది కష్టపడి బైటికి వెలువరిస్తుంది. వెలువరించలేకపోతే దేహములోనే కృత్రిమ కోశములను సృష్టించి రోగపదార్థాన్ని సంచితము చేస్తుంది. ఇంతమాత్రముచేత అదనంగా తిన్నపదార్థము దేహానికి అపకారం చేయలేదని యెవరూ భ్రాంతిపడరాదు.

3. మాకు ఆకలిగలినపుడే ఆహారాన్ని తింటున్నాము. ఇదికూడా అపకారాన్ని చేస్తుందా? మనదేహానికి కావలసిన ఆహారపదార్థాన్ని తిన్నపుడు అది జీర్ణశక్తులను నశింపుచేయక ఆరోగ్యాన్ని యిస్తుంది. అవసరమైనదానికన్నా యెక్కువ తినడం ఆరంభించేసినప్పుడు జీర్ణావయవాల వైశాల్యము కూడా పెరుగుతుంది. దేహానికి కావలసిన పదార్థాలు పోను శేషించిన పదార్థాలు ప్రేగులలో మురుగుతవి. అందువల్ల ఒక కృత్రిమమైన ఆకలివంటి బాధ కనుపడుతుంది. అది నిజముగా ఆకలే అనుకుని ఇంకా ఇంకా తింటూఉంటారు. ఇట్లాగే యెక్కువతినడం అలవాటైపోతుంది. ఇందువలననే దేహశక్తులన్నీ జీర్ణక్రియక్రింద ఖర్చయిపోతవి. ఈ కారణముచేతనే అకాలములో దంతములు కదలి ఊడిపోవడం, వెంట్రుకలు తెల్లబడుట, దేహములోని పాటవము తప్పటం, అంతరవయవాలలో ఉండవలసిన జిగివి తగ్గి సడలిపోవడం, దేహములోను మనస్సులోను ఉండవలసిన శక్తులుఉడిగి, అకాలవార్థక్యము రావడం, కొద్ది వయస్సులోనే అకాలములో రోగాలతో మరణించడం, తటస్థించుచున్నది.

4. మందు శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పే క్యాలరీలను గురించి యేమంటారు.

క్యాలరీలలెక్కలు చెప్పేవారంతా అసహజంగా జీవించేవారి జీవితాలమీద చేసిన పరిశోధనల ఫలితములే. వారి ఆకలి సహజమైనది కాదు. వారి దేహములో ఉండే రోగపదార్థాలు వారిశక్తిని హరించివేస్తుంటవి. సారాయి మత్తువంటి ఒక ఉద్రేకము కలిగితేగాని ఆతగ్గిపోయినశక్తి నిండినట్లు వారికి తోచదు. ఒక పూట అన్నం తినకపోయినా వారెంతో బడలిపోతారు. ఆబడలికను పోగొట్టటందుకు యెడతెగని ఉద్రేకము కావాలి. అందుకే వారంత యెక్కువ ఆహారాన్ని తినవలసి వస్తుంది.

5 అట్టి అమితాకలి యెప్పటికినీ తగ్గదా? దేహములో ధాతుశక్తి జాస్తిగా నశించిపోకపోతే దేహము యీ అమితభోజనాన్ని జీర్ణించుకోలేక ఆకలిలేకుండా పోతుంది. అపుడు వెనుక తినిన అమితాహారమువలన దేహములో చేరిపోయిన మాలిన్యములు జ్వరముగను, తలనొప్పిగను, నిస్సత్తువగను, చెమటలుగను, కురుపులుగాను, అతిసారంగాను, బైటికి వెడలిపోతుంది. ఇట్టి తరుణవ్యాధులను దేహశక్తియే సృష్టించినది. దేహములో చేరిపోయిన మాలిన్యముల వలన దేహము నశించిపోకుండా కాపాడుటకే ఇట్టి తరుణ వ్యాధులు వస్తవి. ఈకాలంలో దేహం గృహశుద్ధి చేసుకుంటుంది. మాలిన్యములన్ని పోయి దేహానికి ఆరోగ్యము వస్తుంది.

ఇందుకే ఆకలిఅనేది లేకుండా పోయినది. ప్రకృతియే రోగనివారణకొరకు ఉపవాసచికిత్సను కలిగించినది. సక్రమంగా జరిగిన శుద్ధిక్రియలో మంచి ఆరోగ్యము వస్తుంది. అన్నంతినకపోతే చచ్చిపోతాననేభయం మనిషిలోపుట్టకపోతే నిజముగాఅపాయమేమీరాదు. ఈభయముచేత మందులు పుచ్చుకుంటాడు. విషాలను లోపలికి నిశ్శంకగా తీసుకొంటాడు. మంత్రాలు పెట్టిస్తాడు. సూదిమందులు పొడిపించుకుంటాడు. శస్త్రము చేయించుకుంటాడు. ఈచికిత్సలవలన రోగం తత్కాలంలో ఉపశమిస్తుంది, కాని అది లోపలనే యిమిడియుండి కాలిక వ్యాధిరూపంలోకి మారుతుంది. ఫలానిమందుతో తన రోగం నయమైనదని రోగి సంతోషిస్తాడు.

6. కాలిక వ్యాధి అంటే యేమిటి?

ఇదివరకు తరుణవ్యాధికి కారణమైన రోగపదార్థము దేహములోనుంచి బైటికి వస్తుంటే మందులతో దానిని యింకా యింకా లోపలి అవయవములలోనికి నెంటినామని అర్థము. అందువలన తరుణ వ్యాధి నయముకాక పోగా అంతకంటేకూడా కష్టమైన కాలిక వ్యాధి వచ్చింది. ఈ కాలికవ్యాధిలో ఆకలి సహజంగా ఉండదు. ఏదో పిచ్చిగా ఆకలివేళకు తినుటయే. ఒకపూట అన్నంమానితే యేదో రోగం వచ్చినట్లుగా చీకాకు, నిస్సత్తువ, కాళ్లులాక్కు పోవడం ఉంటుంది.

7. ఈ స్థితిలో కూడా ఉపవాస చికిత్స ఉపయోగిస్తుందా?

దేహములోనుండే కణాలు నశించిపోకుండా ఉంటే తప్పకుండా ఉపయోగిస్తుంది. కణాలలో యేమాత్రముసత్తువ శేషించిఉండినా ఉపవాసం తప్పకుండా పనిచేస్తుంది. అందు యీనాలుగుదశలు ఉంటవి.

1. దార్బల్యము, తూకం తగ్గిపోవుట, తలతిరగడం, పాలిపోవడం, అలసట, తలనొప్పి, ఆకలిలేమి, నాలుక పాచిపట్టడము.

2. వెనుక చెప్పిన బాధలన్నీ ఉపశమిస్తవి. తగ్గిపోయినసత్తువ మళ్లీ చేకూర నారంభిస్తుంది. పెద్ద మొత్తాలుగాతగ్గే తూకం కొద్దికొద్దిగా తగ్గుతుంది. కొంచెము సుఖముగా ఉన్నట్లు తోస్తుంది.

3. ఈ దశలో స్వాస్థ్యసంకటాలు వస్తవి. ఇదివరకు దేహములో అణచిపెట్టిన జ్వరము, అతిసారము, దగ్గు, రొంప, కురుపులు, అతిమూత్రము ఒకటొకటే వచ్చి ఉపశమిస్తవి. దేహములో ఉన్న మాలిన్యాలు వడివడిగా వెడలిపోతూ ఉంటవి.

4. ఈ దశలో దేహమునందలి మాలిన్యాలన్నీ వెడలిపోయి సుఖముగా ఉంటుంది. సహజమైన ఆకలి వస్తుంది. నాలుక మెరిపడుతుంది. నోటి వాసన పోతుంది. సహజమైన ఫలాదులమీద యిచ్ఛపుడుతుంది. పండ్లు తింటే ఆకలి తీరుతుంది.

8. అయితే అభ్యంతర మేమిటి?

ఇంతవరకు ఉపవాసము చేసినవారి అనుభవముతో ఉపవాసశాస్త్రాన్ని గురించి చర్చించినాము. ఉపవాసము పేరు చెపితే అడ్డువచ్చే ప్రశ్నలకుకూడా జవాబు చెప్పినాము. ఉపవాసము చేసినవారి అనుభవములు ఉన్నవి.

ఇప్పుడు మిగిలినది ఉపవాసమునుచేసి చూడటమే. ఉపవాసము చేస్తే అది మంచిది అనే విషయము నిర్వివాదముగా రుజువౌతుంది. ఉపవాసముచేస్తే దార్బల్యము వస్తుందని, తూకము తగ్గిపోతుందని, ప్రాణభయం వస్తుందని, వచ్చిన శంకలన్నింటికీ సమాధానములు చెప్పినాము. వైద్యులు కూడా యీ వాదాన్ని ఒప్పుకొనక తప్పదు. అయితే తినుట అనేది ఒక అభ్యాసమై పోయింది. అది పుట్టుకతో వచ్చింది. చావుతో పోతుంది. నడమంత్రముగా వచ్చిన చుట్ట, పొడుము, త్రాగుడు మొదలైన దురభ్యాసాలే మానలేముగదా! ఈ తిండి అభ్యాసం మానగలము అనే భయమే ఉపవాసము చేసేవారిని బాధిస్తుంది. పండితులుకూడా తినడం మానివేయలేక యేవో శాస్త్రాలు కల్పించి సాకులు చెప్తూతు ఉంటారు. మనిషి యెన్నిపనులన్నా చేస్తాడుకాని తినడం మానివేయలేడు. తింటూ యే పనియైనా చేయడానికి తనశక్తిని ధారపోస్తాడు. ఉపవాసముచెయ్యాలంటే మనోనిగ్రహంకావాలి. మనోనిగ్రహం మంచి అభ్యాసాలవల్లగాని రాదు. ఉపవాసము ఆచరించిచూస్తే ఉపవాసంవల్ల వచ్చే లాభాలు అనుభవమునకు వస్తవి. అంతవరదాకా మనోనిగ్రహముతో ఉపవాసము ఆరంభించటం కంటె చేయదగినది లేదు.

ఉపవాసాలవల్ల వచ్చే లాభాలన్నీ మనము చూచాము. సక్రమంగా చేసిన ఉపవాసము వల్ల సత్ఫలితములు రాగలవు అని గ్రహించినాము.

అపాయము లేవీ రావనికూడా తెల్పినాము. ఇక ఉపవాసం యెలా చెయ్యాలి అనే విషయాన్ని గురించి వివరింతము.

9. పారిభాషిక పదములు

1. ఉపవాసము అంటే జీర్ణము కాదగిన, నోటితోగాని యితరద్వారములతోగాని దేనితోనైనా లోపలికి తీసుకోవలసిన ఆహారపదార్థాలు తీసుకొనకుండుటయే ఉపవాసమనబడును. గాలి, నీరు, వెలుతురు మొదలైన దేహసంరక్షకములైన ధాతువులు వాడవచ్చును. ఉపవాసకాలములో నీటితో కలిపి తేనెగాని, నీటితో కలిపి పంచదార జేసిన బత్తాయి, నారింజ, ద్రాక్ష, కమలా, సంత్రా, సాత్కుడి, నిమ్మరసాలను ఉపవాస కాలములో యివ్వవచ్చును. అవి జీర్ణక్రియ సక్రమంగా నడుచుటకు సహాయపడును. ద్రవపదార్థాలు కూడా సాధ్యమైనంత తగ్గించిపుచ్చుకుంటూ ఉంటేనే ఉపవాసము వల్ల రావలసిన సంపూర్ణ ఫలాలు వస్తవి.

2. అల్పోపవాసము:—దేహములో ఉండే మాలిన్యముల నన్నిటిని సంపూర్ణముగా వెలువరించుటకు గాక దీర్ఘోపవాసాలను అలవాటు చేసుకునేందుకు చేసుండే 7 రోజులకు తక్కువయిన ఉపవాసమునకు అల్పోపవాసము అని పేరు.

3. పూర్ణోపవాసము:—దేహములో ఉండే మాలిన్యాలన్నీ వెడలిపోయి, నాలుక మెరసిబడి నోటి వాసన లేకుండాపోయి, సహజమైన ఆకలిపుట్టే దాకా చేసే దీర్ఘోపవాసానికి పూర్ణోపవాసము అని పేరు.

4. ఏకాహారము:—ఎప్పుడు ఆహారము తీసుకున్నా ఒకేరకం ఆహారాన్ని తీసుకొనుటకు యేకాహారమని పేరు. ఏకాహారం రోజుకు 2, 3 సారులు చేయుటయు, 2 ఘంటలకు ఒక్కమారు ఆహారము పుచ్చుకొనుటయు చేయుదురు. ఇంతేకాకుండా ఒక్కొక్కమారి ఒకేరకము ఫలములను పుచ్చుకొనుటకు యేకఫలాహారమని పేరు.

5. సజీవాహారము:—అంటే వండనిఖర్జూరలు, పండ్లు, చిలగడదుము మొదలగు దుంపలు, కొబ్బరి, సీమబాదాం, అక్రోటు మొదలైన చమురుదినుసులు.

6. శ్లేష్మరహితాహారము:- దేహములో ఉండే కణాల యొక్క నడకకు యెట్టి ఆటంకమును కలిగించని ఆహారము. పండ్లు, కూరగాయలు వండిగాని వండకగాని, శ్లేష్మాన్ని కలిగించేవి, తినకూడనివి:—మాంసము, గుడ్లు, పాలు, పాలతో చేసినవి, ధాన్యములు, పిండిపదార్థాలు, పప్పు పదార్థాలు, అమితముగా తినిన యితర అహారపదార్థాలు.

7. అల్పశ్లేష్మకరాహారము:- మామూలుగా తింటూ ఉండే శ్లేష్మకర ఆహారములోనుండి శ్లేష్మరహిత ఆహారములోనికి వచ్చేటపుడు మధ్యకాలములో వాడే ఆహారానికి అల్పశ్లేష్మాహారము అనిగాని మాధ్యమిక ఆహారము అనిగాని పేరు.

8. అభ్యుదయము:- నశించిపోతూఉండే దేహకణాల లోని మాలిన్యములను వెలువరించుట ద్వారా శుద్ధిచేసే క్రియకు అభ్యుదయము అని పేరు.

9. ఉత్తమోపవాసము:- మంచి ఆరోగ్యవంతమైన దేహముకలవారు మనోబలముకొరకై చేసే ఉపవాసానికే ఉత్తమోపవాసమని పేరు.

10. తరుణవ్యాధులలో ఉపవాసము

తరుణవ్యాధులలో సహజముగానే ఆకలి ఉండదు గనుక ఉపవాసము చేయటానికి యెలాటి కష్టము ఉండదు. తరుణవ్యాధులలో ఉపవాసము చేయకుండా యెన్ని చికిత్సలు చేసినా రోగం నయముకావటానికి చాలాకాలము పడుతుంది. ఏచికిత్సలు చేయక పోయినా ఉపవాసంచేస్తే రోగం తొందరగా నయమగుతుంది. అందువల్ల తరుణవ్యాధులలో ఉపవాసచికిత్స పెట్టినది పేరు. అయితే రోగిబంధువులు, స్నేహితులు ఉపవాసంపెట్టే వైద్యుడు చాలా దుర్మార్గుడనీ కఠినుడనీ క్రూరుడనీ రోగికి బోధిసారు. ఏదైనా తినకపోతే రోగి నీరసించిపోతాడు, శోషవస్తుంది, నిస్సత్తువ బలహీనము వస్తుంది, చచ్చి

పోతాడుఅని, రోగికి నచ్చ బోధిస్తూ ఉంటారు. తామే ఆప్తులమని కన్పడేకొరకు వివిధములైన ఆహారములను తినవలసినదని బలవంతపెడతారు. తరుణవ్యాధులలో ఉపవాసం పెట్టేటపుడు, యిట్టి బంధువులను స్నేహితులను రోగివద్దకు రాకుండా జేయాలి. తరుణరోగాలలో యేవిధమైన ఆహారము అవుసరము లేదనియు, దేహమునందలి జీర్ణయంత్రము శరీరములోని మాలిన్యములను యావత్తు వెలుపరించుకునే శోధన క్రియలో నిమగ్నమై పనిచేస్తూ ఉంటుందనియు, యీ కాలములో యేవిధమైన ఆహారముతిన్నా దేహానికి యేమీ బలము యివ్వదనీ, యేదైనా ఆహారముతింటే దేహములోనున్న మాలిన్యాలు సాంతంగా వెడలిపోవుటకు చాలా ఆలస్యమగుననియు, రోగనివారణ యగుటకు అభ్యంతరము అగుననియు బోధించి నమ్మచెప్పాలి. అందువల్ల యెట్టి ఆహారముతిన్నా దేహానికి భారభూతమేగాని శరీరానికి బలము యివ్వదని వారికి నమ్మకము గల్గునట్లు బోధించాలి.

తరుణవ్యాధులలో చేసే ఉపవాసానికి నియమములు

1. ఎట్టి ఆహారము తినరాదు.

2. దాహమైనపుడెల్లా నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, కమలా, సంత్రా, సాతుక్కుడి, ద్రాక్ష మొదలగు ఫలరసములతోచేర్చిన చన్నీరు గాని వేడినీరుగాని త్రాగవచ్చును.

3. మొదట ఒకటి రెండు దినములు ఉదయమునందు, సాయంకాలమునందు యెనిమా చేయించవలెను. తర్వాత ప్రతిదినమునను ఉదయమందుగాని సాయంత్రమందుగాని ఒకతూరి 2 సార్లు యెనిమా చేయవలెను.

4. అవుసరము వెంట తొట్టి స్నానములు, ఆవిరి స్నానములు, శీతబంధము, స్వేదబంధము మొదలగు జలచికిత్సా ప్రక్రియలను రోగనివారణకు విని యోగింపవలెను.

5. మంచి నిర్మలమైన చల్లనిగాలి తగులుచోట రోగిని ఉంచవలెను. ప్రతిదినము సాయంత్రపు యెండలో రోగిని తిరుగనీయవలెను. శక్తిలేని యెడల యెండలో కూర్చుండ బెట్టవలెను, లేదా పరుండ బెట్టవలెను.

6. ఆకలియైనపుడెల్ల పైనచెప్పిన ఫలరసముల నీయవలెను. దేహమునందలి జ్వరము తగ్గి, సహజోష్ణము వస్తేగాని సరియైన ఆకలి కలుగదు.

7. పండ్లు తినినతరువాత కూరగాయలను తరువాత వండిన కూరగాయలను, అన్నమును క్రమముగా తినవలెను. ఇతర వివరములకు నేను వ్రాసిన ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము చూడవలెను.

సక్రమముగా నడిపిన తరుణవ్యాధులలో 3 దశలుండును.

మొదటిదశ- అదివరకే మందులిచ్చీ, అన్నముపెట్టి రోగికి పనికిమాలిన చికిత్సచేసిఉంటే, అన్నము ఒక్కరోజు మానినంతనే యెంతో ఉపశాంతి కలుగుతుంది. రోగియొక్క ధాతుశక్తి ననుసరించి యిది కొన్నిదినములవరకు గూడా ఉంటుంది.యువకులలో వెంటనే వెలువరింపు ఆరంభిస్తుంది. ఇది యెంతతీవ్రముగా వస్తే అంతమంచిది. ఏమంటే అప్పుడు రోగనివారణము తొందరగా అవుతుంది. మధ్య మధ్య జ్వరము తగ్గినట్లు కనుపడుతుంది. అంతమాత్రానికే రోగము నయమైనదని భ్రాంతి పడరాదు.

రెండవదశ- ఇందు స్వాస్థ్యసంకటము ఉంటుంది. రోగము తీవ్రమైనట్లు కనుపడుతుంది. ఇది రోగము తిరుగబెట్టటం కాదు. దేహములోని ధాతుశక్తి అభివృద్ధిజెంది రోగపదార్థమును బలముగా గెంటివేస్తుంది. అప్పుడు జ్వరము యెక్కువ అవుతుంది. కురుపులు యెక్కువఅవుతవి. మిక్కిలిదుర్గంధముతో గూడిన మలమూత్రాలు అవుతవి. రోగి ఎక్కువ జబ్బుగానూ నీరసంగానుఉంటాడు.నోరుఅసహ్యంగా ఉంటుంది. చెడువాసనతో గూడిన చెమట పోస్తుంది ఈదశ మొదటిదశకు రెట్టింపు ఉంటుంది. అదివఱకు

మందు వైద్యాలతో రోగాన్ని అణచిపెట్టి ఉంటే ఒకటి స్వాస్థ్య సంకటముతో రోగ పదార్థమంతా వెడలిపోదు. అప్పుడు తాత్కాలికముగా రోగము నయమైనట్లు కనుపడి తరువాత ఇంకా ఒకటి రెండు చిన్న స్వాస్థ్య సంకటాలు కనపడి రోగం నయమవుతుంది. ఒక స్వాస్థ సంకటముతో రోగము నయము కానప్పుడు ఆ కాలములో ఎక్కువ ఫల రసాలను ఆహారముగా ఇవ్వవలసి ఉంటుంది

మూడవ దశ-స్వస్థస్థితి దేహయంత్రము రెండవ దశలో ఎక్కువగా పనిచేసియుండును. ఈ దశలో అవి యన్నియు సహజగతి కలవగును. ఇప్పటికి దేహమునందలి మాలిన్యము లన్నియు పూర్తిగా వెడలిపోయినవి. ఈ చికిత్సలో రోగపదార్థమును బలవంతముగాను కృత్రిమముగాను దేహములో అణచి వేయనందున ఎట్టి చెడులక్షణములు రావు. మనముచేసిన యీ సక్రమమైన, శాస్త్రీయ మైన చికిత్సవలన మనకు ఏ దశలో ఏ మేమి లక్షణాలు వస్తయో ముందుగానే మనకు తెలుస్తుంది. మనవైద్యమును శాస్త్రీయముగా అర్థము చేసుకొని విశ్వాసముతో ఎవరు ఈ విధంగా చికిత్సచేసిన ఈ లక్షణాలే వేరు వేరు దశలందు వారికి కాన్పించును. అవసరమైన మనము ఈ దశలలో చేసి చూపించటానికి కూడా యేమీ అభ్యంతరము లేదు.

మనము ఈ విధంగా తరుణవ్యాధిలో ఉపవాస ముంచి చికిత్సచేస్తే యెక్కడైనా, యెప్పుడైనా, యెవరైనా మరణిస్తే, ఆ మరణించే వారు ఏ యితర చికిత్సలోనైనా తప్పకుండా ఇంకా తొందరగా మరణించేవారేను. దేహములో ఉన్న రోగ మునకుతోడు కొత్తగా మందులుచేర్చి, అన్నము పెట్టితే వారు బ్రతుకుతారా ? ఎప్పటికీకాదు. వారి దేహాలలో ఉన్న రోగపదార్థము అత్యధికమైనందు వలన వారిని ఏ చికిత్సయూ మృతినుండి కాపాడ జాలదని మాత్రమే మనము నిశ్చయముగా చెప్ప గలము.

11. కాలిక వ్యాధులలో ఉపవాస చికిత్స

1. ఉపవాసానికి తయారుచేయుట. కాలికవ్యాధులలో రోగిని ఉపవాసానికి తయారుచేయకుండా సూటిగా ఉపవాసము లుంచరాదు.

సమర్థుడయిన ఉపవాస చికిత్స శాస్త్రవేత్త పర్య వేక్షణముక్రింద మాత్రమే కాలికరోగి ఉపవాసం చేయవలసినది. దేహములో అమితముగాచేరియున్న మాలిన్యాలు ఉండగానే ఉపవాసంచేస్తే అపాయం వస్తుంది గనుక 1, 2 మాసాలు, ఇంకా యెక్కువ కాలంగాని దేహములో అమితముగా ఉన్న రోగ పదార్థము తగ్గించుటకు ఎనిమా, జలచికిత్స, దేహమర్దన, వ్యాయామము, సూర్యకిరణచికిత్స చేయుచూ క్రమక్రమముగా మామూలు ఆహార ములో నుంచి ఫలాహారములోనికి మార్చవలెను. ఆ తరువాత మాత్రమే ఉపవాసచికిత్స ప్రారంభము చేయవలసినది. ఈ విధంగా తయారుచేసిన తర్వాత ఉపవాస చికిత్స శాస్త్రీయంగా చేయిస్తే యే విధ మైన అపాయము జరుగకుండా తప్పకుండా మేలే జరుగుతుంది. అప్పుడుకూడా ఉపవాసాన్నిగురించి రోగికి సంశయంగా ఉండినా, భయంగా ఉండినా ఉపవాసము ఉంచటానికి వీలులేదు. రోగికి సంశయములు లేక ఉపవాస చికిత్సవలన గట్టిగా తనకు మేలే గలుగుతుందని విశ్వాస మున్నవానికే ఉపవాసచికిత్స చేయించాలి.

2. ఉపవాసములో అవలంబింపవలసిన నియమాలు

దాదాపుగా మనుష్యులందరూ రోగగ్రస్తులుగా ఉన్నందువలనను వంశపరంపరగా వస్తూ ఉండే రోగాలు కొందరికి సంక్రమించి ఉన్నందువలనను నేటి యువతీ యువకులలో కనపడుతూఉండే సుఖ అభిలాషతోకూడిన నియమరహిత జీవితమును చూచియును, ఒకే దీర్ఘోపవాసము చేయించే లోపల అట్టివారిచేత చిన్న చిన్న ఉపవాసాలు చేయిస్తూ ఉండటం మంచిదని తోచుచున్నది. చిన్న ఉపవాసాలకు మధ్య ఆరోగ్యదాయకమైన చికిత్సా

ప్రక్రియలను ఆరోగ్యనియమాలను అవలంబిం చుతూ ఉండవలయును. ఇట్లా చేస్తే రోగికిఉండే సంశయము భయము తొలగిపోయు, దీర్ఘోపవాసము చేయటానికి విశ్వాసము ధైర్యము ఉత్సాహము యేర్పడుతుంది. ఈవిధంగా చేసిన ఉపవాసము శాస్త్రీయమైనదవుతుంది. ఇట్టి దీర్ఘోపవాసము చేసి నపుడు వచ్చే ఫలాలు సంతృప్తికరముగా ఉంటవి.

3. ఉపవాసకాలములో సామాన్యముగా అవలంబింప వలసిన నియమములు

1. మామూలుగా తింటూఉండే ఆహారములో నుంచి ఫలాహారములోకి క్రమక్రమంగా రావలసి నది.

2. అల్పశ్లేష్మ ఆహారాన్ని మొదట్లో అవలంబించ వలెను. ఒక ఆహారములో ఒకతూరి భోజనము చేసినపుడు కొద్దిగా అన్నమో, రొట్టో పెట్టి, మిగ తావి కూరలూ, పండ్లు పెట్టవలెను.

3. ఈ క్రిందివస్తులు ఒకదానికంటె ఒకటి తేలికగా జీర్ణమవుతవి. అందువలన బరువైన ఆహారాలను ఒకటొకటే వదులుకుంటూ పోవలసినది. మాంసము, గ్రుడ్లు, జున్ను, పాలు, పాలతో చేసిన పదార్థములు, పప్పు పదార్థములు, పాల పదార్థా లలో నిలువఉంచినవి, అన్నము, రొట్టెలు మొద లైనవి. దుంపలు, అరటి మొదలగు కాయలు, చమురుగల కొబ్బరి, అక్రోటు, సీమబాదం మొద లైనవి.

4. ఈ విధంగా తయారుచేసేటందుకు 2, 3 మాసాలు పడుతుంది.

5. మిగతా 2, 3 నెలల్లో 1 రోజున శ్లేష్మరహి తాహారము, ఒకరోజున అల్పశ్లేష్మాహారము, ఒక రోజున పండ్లు ఆహారముగా ఇస్తూ యీవిధముగా రోగమునకు చికిత్స చేయించాలి.

6. తరువాత 2, 3 మాసాలు శ్లేష్మరహితాహా రాన్ని యిస్తూ వారానికి ఒకసారి మాత్రం అన్నీ పండ్లే యివ్వవలసినది.

7. ఆరవ నియమములో చెప్పిన ఆహారముతో నిస్సత్తువ యెక్కువైనా, తూకము ఎక్కువగా తగ్గిపోయినా నిత్యకృత్యములకు బొత్తిగా సత్తువ లేకుండా పోయినా తిరిగి ఒక మాసం అల్పశ్లేష్మా హారాన్ని యివ్వవలసినది. అపుడు కొంచెము బలము చేకూరుతుంది. తర్వాత తిరిగి ఫలాహారము లోనికి రావచ్చు.

8. పై చెప్పిన నియమాలలో అందరూ రాతగినది 5 వ నియమమువరకే. మిక్కిలి ఉత్సాహం గల వారు 7 వ నియమము వరకూ రాగలరు. కొంత మంది రెండవ నియమము దగ్గరకు పోతారు. ఆదర్శ వాదులు కింద చెప్పబోయే 9 వ నియమముదాకా పోగలరు.

9. వండని కూరగాయలు నిమ్మరసము చేర్చినవి, పండ్లు, చమురుగలిగిన కొబ్బరి, సీమబాదం మొద లైనవి. ఇందులో కొందరు మొదట మొదట మొలకలెత్తిన ధాన్యాలు కూడా తింటారు.

10 వండని పండ్లు,కూరగాయలు దినమునకు 1, 2 తూరులు తింటారు.

11. వండని యేకాహారము.

12. మొదలు అల్పోపవాసాలు, తర్వాత దీర్ఘోప వాసములు. దీర్ఘోపవాసాలు 30రోజులవరకు చేయ వచ్చు.

13. మొదట్లో కొంతకాలము కఠినపథ్యము చేసి తర్వాత ఇచ్ఛాపథ్యములోనికి వస్తారు. ఇది కూడా మంచిపద్ధతే. ఉదయము 8 గంటలనుండి సాయంత్రం 8 గంటలలోపల ఒకేరకమైన ఆహా రాన్ని 2 మార్లు పుచ్చుకోవడము, ఏపళ్ళు దొరికే రోజుల్లో ఆపళ్ళు తినడము, ద్రాక్ష, తీయ నారింజ,బత్తాయి,కమలా, సంత్రా,సాత్కుడి మొద లగునవి తిని 2 మొదలు 6 వారాలవరకు ఉండ వచ్చును.

14. ఆహారశాస్త్రానికి సంబంధించిన యీ సూత్రా లను బాగుగా తెలిసికొని ఆయా ఆహారాలు తినే టపుడు దేహములో గలిగే ప్రతిక్రియలకు భయ

పడకుండా ఉండాలి. మనిషి యెంతకాలమైనా ఒక్కొక్క ఆహారాన్నే తిని జీవింపగలడు. ఒకే రకము పండుతో 2 సంవత్సరాలవఱకు సుఖముగా జీవింపగలిగిన వారున్నారు. పండ్లు, కూరగాయలు తింటూ, 6 సంవత్సరములవఱకు జీవించినవారి అనుభవములు మనకు తెలియును. అల్పోపవాసాలు దీర్ఘోపవాసాలు చేసినవారు మనయెరుకలోఉన్నారు. వీనివలన ఆరోగ్యము క్రమక్రమముగా వృద్ధిపొందుతుంది.

1 మొదలు 14 నియమములవఱకు అవలంబించుటలో దేహము ఆయాపద్ధతులను విశేషశ్రమ లేకుండానే అవలంబిస్తుంది. వినటానికి కష్టముగానే ఉంటుందిగాని ఓపికతో ధైర్యముతోచేస్తే ఉపవాసము అవలంబించటానికి తేలికగాఉంటుంది. 1,2 రోజులుగాని, ఒకవారం రోజులుగాని చేసిన రోగం గారడీవలె నయమగుతుంది అని అనుకోటానికి వీలులేదు. ఓర్పుగా ఉండవలసినది. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము కొన్నిసంవత్సరాలు చేస్తేగాని రాదు. బాగా రోగగ్రస్తులైనవారు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము పొందటానికి వారి వారి రోగ తీవ్రతనుబట్టి వారి దేహములో ఆరోగపదార్థము నిలవున్నకాలపరిమితిని బట్టి 3 లేక 5 సంవత్సరాలకు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాం వస్తుంది. ఇంకా కొంతమందియందు 10 మొదలు 20 సంవత్సరాలదాకా ప్రకృతి వైద్యము చేస్తే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము వస్తుంది.

15. పైనియమము లన్నీ శ్రద్ధగా అవలంబించిన వారికి ధైర్యముగల్గిన తరువాత పూర్ణోపవాసము చేయటానికి అర్హులై యుంటారు.

4. పూర్ణోపవాసము

ఈ పూర్ణోపవాసమే రోగనివారణకు అత్యుత్తమమైనదని నమ్మేవారున్నారు. సక్రమంగా ఉపవాసానికి తయారు చేసి ఉపవాస కాలములో శాస్త్రీయ నియమాల నవలంబిస్తే తప్పకుండా మేలే జరుగుతుందని నేను నమ్ముతాను. అప్పుడు కూడా సమర్థుడయిన వైద్యుడు దగ్గరఉండి ఆయా సమయాలకు తగినట్లుగా ఉపశాంతులు చేసుకుంటూ ఉపవాసాలను నడపవలసినది. ఈ ఉపవాసానికి నియమాలేమిటంటే, 1. ఆహారమేమీ తినరాదు. దాహమైనపుడు మాత్రము అరశేరు నీళ్లల్లో ఒక నారింజచెక్క రసమో ఒకటీ చెంచాడు తేనెయో చేర్చి పుచ్చుకోవచ్చును. 2. ఉపవాసము ఆరంభించిన తరువాత నాలుక మెరిసి పేగులలోనుంచి వచ్చే మలములో జిగురు లేకుండా పోయి మూత్రములో రంగుగాని మడ్డిగాని, దుర్గంధముగాని లేకుండా ఆగి కన్నులు నిర్మలములై ఉపవాసము చేయవలసిన కాలము రోగి దేహములో ఉండే మాలిన్యాలు వెడలిపోయేటందుకూ 1 నెల మొదలు 3 నెలలవఱకూ పట్టును. 115 రోజులు ఉపవాసము చేసినవారి అనుభవములు కూడా మనకు తెలియును.

3. విశ్రాంతి, పరిశుద్ధమగు గాలి, సూర్యకాంతి ఉపవాసములో తనకు తప్పక మేలే కలుగుతుందనే విశ్వాసము, ఆరోగ్యమును గురించి ఉపవాసాన్ని గురించి వ్రాసిన గ్రంథముల పఠించుట, తేలికైన వ్యాయామము, ఇవి ఉపవాస కాలమందు సహాయముచేస్తవి. ఉపవాసముచేసేవారు దేహోష్ణము తగ్గి చలి అనుభవించేయెడల 100-105 డిగ్రీల ఫారెన్‌హీటు వేడిగల నీటితో రోగికి తొట్టిస్నానము చేయింపవలయును. కొద్దికాలముచేసినా చన్నీటిస్నానాలవల్ల దేహము జిగివిగా ఉంటుంది. రోగి దేహములో చెమటపోసే స్వభావము తగ్గిఉంటే చెమటపట్టేటందుకు స్వేదబంధములు వేయవలసినది. చర్మము వేడిగాఉండి మంటలు ఉంటే శీతబంధాలు వేయవలసినది. వీనికితోడుగా అవసరము వెంట కటిలింగస్నానాలు వేడినీటితోను చన్నీటితోను చేసేపాదస్నానాలు మొదలగు జలచికిత్సా ప్రక్రియలు వైద్యుడు ఎరిగిఉండి ప్రయోగించవలెను. ప్రతిదినము యెనిమాచేయవలెను. చర్మములో చైతన్యము కాపాడేటందుకు చమురురాచి

మర్దన చేయవలెను. సంధులన్నీ కదలింపవలెను. వీనికితోడుగా సూర్యకాంతి మంచిగాలి దేహశుద్ధి కొఱకు చేసేస్నానాలు ఉపవాసకాలములో చేస్తే చాలా మేలుజరుగుతుంది.

5. ఉపవాసమును ముగించుట :—

సహజమైన ఆకలి రావడముతోనే ఉపవాసాన్ని ముగింపుచేయాలి. అయితే ఆరోజున గట్టిపదార్థము గాని, యెక్కువ ఆహారమునుగాని పెట్టకూడదు. ఉదయం 8 గం॥నుండి, రాత్రి 8 గం॥లలోపల 3 గంటల కొకతూరి ఒకచిన్నగిన్నెడు తీయనిపండ్ల రసముగాని కొంచెము పులుపుగాఉంటే - నారింజ, కమలా, దానిమ్మ మొదలగువానిలో కొంచెము తేనె చేర్చిగాని యీయవలెను. ఇదేపరిమితిలో కూర గాయలు ఉడకబెట్టిన నీరైనను ఇవ్వవచ్చును. ఏదైనను నాల్గుగిన్నెలకు మించకుండా యివ్వ వలెను. 2 వ రోజు ఈ పరిమితిని రెట్టింపుచేయ వలెను. 3వ రోజు 3 రెట్లుచేయవలయును. తరువాత కొన్నిదినాలు ఒక్కొక్క ఆహారములో ఒక్కొ క్కరకమైన పండో ఒక రకమైన కూరో యేకా హారముగా యిస్తూఉండవలెను. ఇట్లు కొంత కాలము చేసేటప్పటికి ప్రేగులలోని పొరలలో చెడి పోయిన భాగాలన్నీ కొట్టుకునిపోయి ప్రేగులు మెత్తబడి జీర్ణకోశము ప్రేగులు వీనియందు సరి అయిన ఆహారాన్ని జీర్ణించుకునేసామర్థ్యంవస్తుంది. ఇందుకువాడే ఆహారములలో తీయ నారింజ, బత్తాయి, కమలా, సంత్రా, సాత్కుడి, మొసాంబి మొదలగు పండ్లునూ బీర, పొట్ల, సొర, దోస, బూడిదగుమ్మడి మొదలగు కాయకూరలున్ను వాడ వచ్చును.

6. నిర్మాణాహారము : బలము చేకూరుటకు ఇప్పటినుంచి తగినశ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఇప్పటి నుంచి వండిన పదార్థాలు రోగికి పెట్టవచ్చు. దినము నకు 4 తూరులుగా ఆహారమును ఇవ్వవలసినది. ఉదయము 8 గం॥ పండ్లు, 11 గం॥ వండినకూరలు, సాయంత్రం 2 గం॥ మళ్లీ పండ్లు, రాత్రి 7 గం॥ వండిన కూరగాయలను ఇవ్వవలసినది. ఇట్లు 1 వారంరోజులు జరిగిన తర్వాత, ఉదయము 10 గం॥కు రొట్టె కూరగ్గాని, అన్నము, కూరగాని, తినవలసినది.

అన్నపు తూకానికి, కూర 3 రెట్లుతూకం ఉండాలి. అదే విధముగా కూర తూకంలో 3 వవంతు రొట్టెపెట్టవలెను. 2 గంటలకొకతూరి, సాయంత్రం 7 ఘంటల కొకతూరి, ఆకలినిబట్టి రోగి యొక్క హితవునుబట్టి 2 తూరులు కూరగాని, 2 తూరులు పండ్లుగాని లేక సాయంత్రం పండ్లుఇచ్చి మధ్యాహ్నం కూరగాని యివ్వవచ్చు. ఈవిధంగా చేస్తూ రాగా దేహములో బలము క్రమేణ చేరుకుంటుంది. జీర్ణయంత్రము కూడా బలపడుతుంది. ఆహారం కూడా చాలకుండా పోతుంది. అప్పుడు 10 గం॥కు అన్నం కూర, రాత్రికి అన్నము కూరయు మధ్యా హ్నంపూట పండ్లు యివ్వవచ్చును. దీర్ఘకాలోప వాసాలు చేసినపుడు ఒక్కపూట తినిఉండే కాలం గూడా యెక్కువ రోజులుగా ఉండాలి. తొందర పడి 2 సార్లు తింటే అదీ జీర్ణముకాకపోతే మళ్ళీ కొత్తరోగాలు రావటానికివీలున్నది. అల్పకాలోప వాసాలు చేసినపుడు ఉపవాసము తర్వాత పుట్టె కథ్యము పచ్చి కూరముక్కలను పెట్టవలసినది. పేగులలో (శేషించి) ఉన్నమలాలు దీనితో కొట్టుకుపోతవి. ప్రేగులలో ఉండే శ్లేష్మముకొట్టుకు పోతుంది. మలబంధముపోయి విరేచనము సాఫీఅవు తుంది. దీనితో కాకపోతే వేడినీటిలో తేనెవేసి పుచ్చుకున్నపుడు కాని, వేడినీటిలో నిమ్మరసము వేసి పుచ్చుకొన్నప్పుడు గాని విరేచనము సాఫీగా అవుతుంది.

7. దీర్ఘోపవాస కాలములో జరిగే సంగతులు.—

1. మొదటి 1,2 రోజులు తలనొప్పి , వికారము, వాంతులు, దౌర్బల్యము, అతిసారము, గుండెదడ, పడిగా తూకముతగ్గిపోవుట యివితీవ్రముగాఉంటవి. ఇవి యెంతతీవ్రంగావస్తే దేహంలో అంత పత్తి

క్రియాశక్తి యెక్కువగా ఉన్నదని, రోగం తొందరగానే నయమగుతుందని అనుకోవచ్చు.

2. తాత్కాలిక ఉపశాంతి:- ఈదశలో 1 టవదశలో చెప్పినతలనొప్పి వికారము మొదలగు లక్షణాలన్నీ ఒకటొకటే తగ్గిపోతవి. రోగికి తనదేహానికి ఆరోగ్యము తప్పకుండా వస్తుందనే విశ్వాసము ఏర్పడుతుంది. ఆహారము తినకపోయినా దేహములో బలముగా ఉన్నట్లు తోస్తుంది. దేహములోఉండే జలభాగం ఎక్కువగా మొదటిదశలోనే వెళ్ళిపోతుంది గనుక, ఈ దశలో తగ్గిపోయే దేహపు తూకం మొదటి దశలోవలె యెక్కువగా నుండక తగ్గిపోతుంది.

3. స్వాస్థ్య సంకటములు:- వేరువేరు కాలములందు దేహమునందు మందులచే అణచిపెట్టబడిన రోగములు ఒక్కటొక్కటే దర్శనము ఇచ్చి కొద్దిగా బాధించుతూ నెమ్మదిగా యీ దశలో తగ్గిపోతవి. ఈరోజుల్లోదేహము చాలా దుర్బలముగా ఉంటుంది. దేహపు తూకంకూడా తగ్గిపోతుంది. మలము గట్టిపడుతుంది. ఈరోగం ఎట్లా నయం అవుతుందా అని రోగికి భయము పుట్టుతుంది. ఆభయాన్ని జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి ఉండి వైద్యుడు పోగొట్టాలి. ఈ దశలోనే దేహములోనున్న రోగపదార్థము, మూత్రము యెక్కువగా అవుటవలనను, చిక్కని మూత్రము అవుటవలనను, కంపుతో కూడినట్టి శ్లేష్మముతో కూడిన విరేచనము లగుటవలనను, వాసనతోకూడిన చెమట ద్వారాను వెడలిపోతుంది. ఈ దశలోనే దగ్గు, పడిశముపట్టి కఫము వెడలిపోతుంది. జ్వరము, జలుబు, అతిసారము, శ్వేతకుసుమము,శుక్లనష్టము, మొదలగువ్యాధులు, కనపడిపోతవి. ఈ విధంగా దేహములోని మాలిన్యాలన్నీ వెడలిపోయిన తర్వాత దేహము తేలిక అవుతుంది. ఒక విధంగా బలము చేకూరినట్లు తోస్తుంది, ఆకలికూడా కలుగుతుంది. సహజమైన ఫలములు, శేతకూరలు మొదలగు ఆహారములలోనే బలముచేకూరుతుంది. ఓపిక క్రమేణవస్తుంది. కొద్దిరోగపదార్థ మున్నపుడు, ఈవిధంగా జరిగిపోతుంది. లోపలి భాగాలలో అణచిపెట్టబడిన, కాలిక అంతర్గత రోగాలకు సంబంధించిన మాలిన్యాలు ఈ వరుసలో వెడలిపోవు. అందువలన పండ్లతో దేహానికి బలము కొంచెముగా చేకూరినంతనే తిరిగి చిన్న చిన్న స్వాస్థ్య సంకటాలు కనుపడతవి. అవికూడా కొంత రోగపదార్థాన్ని వెలువరించిన తర్వాతనే అంతరిస్తవి. ఈ విధముగా రోగిదేహములో ఉండే రోగపదార్థమంతయు వెడలిపోయినతర్వాతనేపరిపూర్ణ ఆరోగ్యదాయకమైన నిజమైన ఆకలి కనుపడుతుంది. నాలుక బాగా మెరిబడుతుంది. పంటి వాసన సాంతముగా పోతుంది. కన్నులు అతి నిర్మలముగను, కాంతిమంతములుగను ఉంటవి. యెముకల మీద కప్పుకొన్న పలుచనిచర్మము పట్టువస్త్రమువలె మెత్తగా ఉంటుంది. ఆచిక్కిపోయిన దేహముకూడా కాంతిమంతముగా కనుపడుతుంది. అప్పుడు పెట్టిన కూరగాయలు, పండ్లతోనే బరువు పెరుగుతుంది. దేహముయొక్క తూకంగూడా పెరుగుతుంది.

4. అసాధారణ ప్రతిక్రియలు:- అతితీవ్ర వ్యాధులలో స్మృతితప్పుట, మూర్ఛ, రక్తప్రసరణము ఆగిపోవుటయు మొదలగు లక్షణాలు కనుపడును. వేడినీటి కటిస్నానాలు చేయిస్తే చర్మదోషాలు పోతవి. ఎనిమా చేస్తే మలదోషాలు పోతవి. సమయానుకూలముగా దేహాన్ని పీడిస్తూ ఉండే మాలిన్యములను ఇట్టి ప్రక్రియలతో తొలగించి ఉపశాంతిని కలిగింపవలెను. దేహములో ఉండే మాలిన్యములు సాంతముగా పోకమునుపే వెనుకచెప్పిన అపాయ చిహ్నాలు కనపడినప్పుడు అకస్మాత్తుగా ఉపవాసాన్ని ఆపవలసి వస్తుంది. అతిసారము ఎక్కువ కావడము, అమితమగు నిస్సత్తువ, మూర్ఛ, స్మృతితప్పడము, మొదలగునవి కలిగినపుడు, పండ్లరసాలు, చెరుకురసము, తేనె మొదలగు వానితో దేహమునకు తిరిగి బలము

గలిగించి తరువాత మెడమెడముగా అల్పోప వాసముల చేయింపవలసినది. ఫలములు, శాకములు, ఏకాహారముగా యిస్తూ కొన్ని మాసములు ఓర్పుతో చికిత్సచేసి రోగనివారణ చేయవలసి ఉండును. ఈవిధంగా దేహములో ఉండే రసరక్త నాడి మానసిక యంత్రములు మాలిన్యములు పోయి శుభ్రపడును.

గండమాలలో కండతీసి వేసినపుడును, గర్భకోశములు, మూత్రావయవాలు, టాన్సిల్సు మొదలగునవి తొలగించినపుడును యక్సురే, రేడియం మొదలగు చికిత్సలచే అంతరవయవములను కాల్చి వేసినపుడును, మనము ఉపవాసము పెట్టినపుడు రోగం నివారణ కాకపూర్వమే దేహము కృశించి పోతుంది. దేహములో కొన్ని యంత్రభాగాలు లేకుండా, దేహము నడవటం యెంతకష్టము? దీనికి తోడుగా దేహము రోగాన్ని నయముచేయవలసి వస్తే యెంతకష్టము? మంచి ఆహారముతో అల్పోపవాసాలతో శాస్త్రీయంగా తయారుచేసి శాస్త్రీయంగా ఉపవాసముచేస్తే అతడే చచ్చిపోతే అతడు యింక యే విధానములో కూడా బ్రతకటానికి వీలేలేదు. ఇంకా తొందరగా చనిపోతాడు. దేహములో బ్రతకటానికి యేమాత్రము ఆస్కారమున్నా దేహములోని మాలిన్యాలన్నీ వెడలిపోయిన తరువాతనే ఆకలి పుడుతుంది. ఇట్టి ఆస్కారము లేనివారే ఉపవాసములో మృతి పొందెదరు.

8. మనకు తెలియవలసిన సంగతులు:- 1. దార్బల్యము దేహములో మురికి చేరటంవల్ల వస్తుంది గాని, ఆహారము లేకపోయినందువలన రాదు. రక్తములో విషాలుచేరినా దార్బల్యము వస్తుంది. 2. దేహములో మురికి పదార్థమున్నంత వరకే దేహము ఉపవాసకాలములో తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యవంతులు ఉపవాసము చేస్తే ఆరోగ్యవంతమైన మాంసము, అవయవాలు, యెముకలు తగ్గిపోవు - ఆకలి కూడా వెంటనే పుట్టుతుంది. సహజమైన ఆకలిని గుర్తుపట్టి ఆహారము పెట్టకపోతే అప్పుడే క్షుధవలన మృతివస్తుంది. గాలిని పీల్చకుండా మానివేస్తే యే విధంగా ప్రాణము పోతుందో బిడ్డకు ఆహారం యివ్వకపోతే యే విధంగా ప్రాణము పోతుందో - సహజమైన ఆకలిగలిగి శోషవస్తే ఆహారం తినిపించకపోతే ప్రాణము పోతుంది. సహజమైన శోషవచ్చినపుడు సామాన్యంగా పొరపాటుపడము కాని నిజమైన శోషలక్షణములు యింకా యింతకన్నా వివరంగా చెప్పటందుకు వీలులేదు. శోష వచ్చినపుడు ఒక్క ద్రాక్షపండు యిచ్చినా మూసుకు పోతున్న కన్ను తెరుచుకుంటుంది. ఉడిగిపోతూఉన్నశక్తి చేరుకుంటుంది నోటిలో అసహ్యముండదు. ఒళ్లు తేలికగాఉంటుంది. నాలుక యెర్రపడుతుంది. నాడికూడా నెమ్మదిగాను- దుర్బలముగానూ కొట్టుకొంటుంది. మిగతా విషయాలు సమర్థుడయిన ప్రకృతి వైద్యుడు చూచుకోవలసినది. పుస్తకాలలో వ్రాయటానికి వీలుండదు. ఏమైనాసరే రోగి చిక్కిపోయినాడనే కారణంచేతనే ఉపవాసాన్ని ఆపి పథ్యముపెట్టరాదు. అభ్యాశవశముచేత వచ్చే ఆకలిగాని, భయముగాని ఉపవాసమును ముగింపుచేయటానికి కారణము కారాదు. రోగికిగల్గిన భయాన్ని వైద్యుడు ప్రయత్నంచేసి పోగొట్టాలి. ఉపవాసములో వైద్యునకే విశ్వాసము లేకపోతే రోగికేమి భయము పోగొట్టగలడు? రోగి భయాన్ని పోగొట్టలేకపోతే ఉపవాసాన్ని విరమించి యేకాహారాన్ని యిచ్చి కొంతకాలము అయినతర్వాత మరల ఉపవాసము చేయింపవచ్చును. దేహములోని మాలిన్యములు, విషపు మందులు ప్రబలంగా వెడలిపోతూ ఉండేరోజుల్లో సరిగా రోగికి నిద్రపట్టదు. 2,3 రోజులలో యీ బాధ పోతుంది. సరిగా నిద్రపట్టుతుంది.

3. మందులు- యే స్థితిలోను- వాడరాదు. అవి రోగమును నయము చేయవు- ప్రకృతి వైద్యము వలన వచ్చిన సుగుణముల నన్నిటిని చెడగొడుతవి.

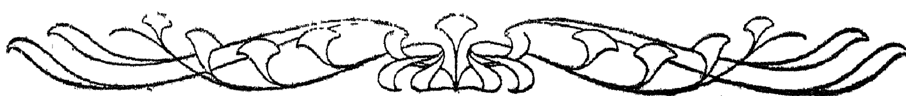
4. ఉపవాసమువలన మృతిరాదు. ఉపవాసము వలననే మృతివస్తే అన్నంవలన యింకా తొందరలో మృతివస్తుంది. మృతిరావలసి ఉన్నపుడు కూడా ఉపవాసముచేస్తే ప్రాణోత్క్రమణము బహుసులభముగా ఉంటుంది. ఉపవాసముయొక్క చికిత్సా ప్రభావము విస్మరించటానికి వీలులేనిది. బాధలను తీసివేస్తుంది, ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. ఆయువును పెంచుతుంది. జ్ఞాపకశక్తినివృద్ధి చేస్తుంది మనోబలాన్ని పెంపొందించును.

9. రోగనివారణ సామర్థ్యము:- 1. ఎంతదేహయంత్ర గతికి సంబంధించిన వ్యాధులు యీ ఉపవాసము చేత నయమవుతవి. ఉపవాసానికి తయారుచేసి పూర్ణోపవాసముచేసి, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. 2. దేహములోని అవయవాలలో కొంత భాగము శిథిలమైనవారుకూడా అల్పోపవాసములచేసి మధ్యమధ్య ఫలహారముచేస్తూ క్రమక్రమంగా అరోగ్యమును వృద్ధి చేసుకోవలెను. ఆ ఉపవాసముకంటె ఆ ఉపవాసము క్రమేణ పొడగించుకొనుచూ చిట్టచివరకు దీర్ఘోపవాసము చేసి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొందవచ్చు. ఇది యెంతోకాలము శ్రద్ధగా చేస్తే లాభించును.

ఏదైన ఒక అవయవము సంపూర్ణంగా శిథిలమైన వారుకూడా యెక్కువ శ్రద్ధగలిగి, ఓర్పుతో ఓపికతో చికిత్సచేసిన, శిథిలమైన అవయవాలు పునరుజ్జీవన పొందటం అసాధ్యంకాదు. అయితే 1, 2, 3, 4 ఉపవాసాలలో యిది సాధ్యమయ్యేపనికాదు.

12. ఉత్తమోపవాసము.

ఆర్నాల్డు యీ హిరేట్ అని ఒక సుప్రసిద్ధ ఆహారశాస్త్రవేత్త ఉన్నాడు. శ్లేష్మరహిత ఆహారాన్ని యిస్తే వ్యాధులన్నీ నయమవుతవి అని అతడు కనిపెట్టినాడు. శ్లేష్మవర్థకమైన ఆహారాలే రోగానికి కారణముగా నిరూపించినాడు. శ్లేష్మవర్థకములైన ఆహారాలు యెంత తగ్గించివేస్తే అంత ఆయురారోగ్యములు వృద్ధిపొందుతవి అని నిర్దేశించినాడు. జంతుసంబంధమైన, మాంసము, గ్రుడ్లు, పాలు, ఆహార సంబంధమైన ధాన్యాలు - పప్పుపదార్థాలు శ్లేష్మాన్ని వృద్ధిచేస్తవి అని అతను కనుగొనినాడు. శ్లేష్మరహితాహారములతో దేహాన్ని పరిపూర్ణారోగ్య స్థితికి తెచ్చుకున్నవారు, ఇట్టి ఉత్తమ ఆదర్శోపవాసము చేయుటకు అర్హులు. అట్టివారు ఉపవసించినపుడు ఉపవాసమునకు బలహీనము రాదు. తూకముగూడా తగ్గదు. దేహయంత్రాలన్నీ యింకా ప్రతిభావంతంగా పనిచేస్తవి. దైహికమానసిక శక్తులు వృద్ధిపొందుతవి. జ్ఞానము అధికమవుతుంది అని అతడు చెప్పినాడు. శాస్త్రీయంగా విచారించినా కూడా యిది సాధ్యమౌతుందని మనము నమ్మవచ్చు. విషపూరితమైన మందులతో - రోగపదార్థములతో నిండిన దేహములు గలిగిన మానవులు, అట్టి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొంది ఉత్తమోపవాసము ఆరంభించలేక పోవుటచేత మన మిది ప్రత్యక్షముగా చూడలేక పోయినాము. ఈ ఉపవాస కాలములో బాగుగా పండిన ఫలరసములను కొద్ది కొద్దిగా యిస్తూ ఉంటారు. ఇట్టి ఆదర్శోపవాసము పుస్తకాలలో వ్రాయటానికే సాధ్యమయినదిగాని - చేసి ప్రత్యక్ష ఫలితములు - వచ్చినవని చెప్పే మనుష్యులు లేరు.



రక్తము చేయు పనులు, బహిష్కార్యము

తంగిరాల వెంకట సీతారామాంజనేయ శాస్త్రి.

శరీరమున గల చాల విలువైన ద్రవము రక్తము. ఇది ఆహారమును ప్రాణవాయువును శరీరమందలి వివిధ కణజాలములకు గొనిపోవును. మన దేహమున చాల ప్రధానమగు మఱికొన్ని పనులను రక్తము చేయుచున్నది. కణజాలములందు గల జీవపదార్థము ప్రాణవాయువుతో సంయోగము చెందినప్పుడు ఏర్పడు వేడిని రక్తము గ్రహించును. జీవపదార్థము దహనము చెందుటచే బొగ్గుపులుసు వాయువు, నీటియావిరి మొదలగు మలినములు కొన్ని యేర్పడును. వీనిని రక్తము గ్రహించి శరీరము వెలుపలకు పంపించివేయుటకై కొన్ని ప్రత్యేకమగు నవయవములవద్దకు తీసుకపోవును. శరీరమునుంచి మలినములను వెలువరించుటను "బహిష్కార్య" మందురు. రక్తమునుంచి మలినములను గ్రహించి శరీరమునుండి వానిని వెలువరచునట్టి అవయవములను "బహిష్కారావయవము" లందురు. శరీరమునుంచి చెమట, మూత్రము, బొగ్గుపులుసువాయువు మున్నగు మాలిన్యములు బయటికి పంపివేయ బడుచున్నవి. మలినములను బహిష్కరించునట్టి అవయవములు నాలుగు కలవు. 1. ఊపిరితిత్తులు, 2. కాలేయము, 3. చర్మము, 4.మూత్రపిండములు.

ఊపిరితిత్తులవలన మలిన రక్తమందుగలబొగ్గుపులుసువాయువు, నీటియావిరి అను మలినములు మనము,నిశ్వాసము వలన వదిలివేయునట్టి గాలి ద్వారా వెలుపలకు పోవును. ఊపిరితిత్తులు ముఖ్యముగా శ్వాసావయవము లైనప్పటికిని మలినములను వెలువరించు చుండుట వలన మన బహిష్కారావయవములుగా కూడ పని చేయుచున్నవి. జీర్ణాశయపు సిరయందలి రక్తమునుంచి కాలేయము కొంతచక్కెరను గ్రహించి దానిని మరల పిండిగామార్చి తనయందు దాచి యుంచుచున్నది. జ్వరము వచ్చినపు డాహారము రుచింపకున్న, కాలేయమునందు దాచి యుంచబడిన ఆహారము శరీర కృత్యములు నెరవేర్చుటకు ఉపయోగించు చున్నది. అదిగాక కాలేయము అడుగునగల పైత్యాశయమునందు పైత్యరసము తయారగుటకు వలయు పదార్థము లన్నియు రక్తమునుంచి గ్రహింపబడుచున్నవి. ఇట్లు రక్తమునుంచి కొన్ని పదార్థములను వేరు చేయుచున్నందున కాలేయము బహిష్కారావయవముగా పరిగణింపబడుచున్నది. చర్మమువలన చెమట బహిష్కరింపబడుచున్నది. చర్మముమీద సూక్ష్మమైన "స్వేద రంధ్రములు" చాల కలవు. వీని ద్వారా చెమట ఊరివచ్చి, చర్మమునుంచి ఆవిరియైపోవుచుండును. "స్వేద గ్రంధు"లను గొట్టములు రక్తమునుంచి చెమటను వేరు చేయును. స్వేదగ్రంధుల ముఖద్వారములే స్వేద రంధ్రములై యున్నవి. చెమట పోయుటవలన అధికమగునీరు, కొన్ని నిరుపయోగమగు లవణములు రక్తమునుంచి వేరగును. చర్మముమీది నుంచి చెమట ఆవిరియైపోవుటకు కావలసిన వేడిని చర్మముద్వారా శరీరమునుండియే తీసుకొని వ్యయమొనర్చుచున్నది. కాన చెమట పోయుటవలన రక్తమందలి కొన్ని మాలిన్యములు తీసివేయబడుటయే గాక, శరీరమందలి ఉష్ణాధిక్యము కూడ తగ్గింపబడి శరీరము చల్లబడుచున్నది. జీవపదార్థము సతతము దహనము చెందుచుండుట వలన అధికముగా నేర్పడు వేడి, చెమట ఆవిరియగుట ద్వారా వ్యయమొనర్పబడి శరీర మొకేమాదిరిగానుండును.

మూత్రపిండములు చిక్కుడుగింజ వంటి యాకృతిగలిగి మూత్రమును తయారు చేయునవియై యున్నవి. మూత్రపిండములు గర్భ కుహరముయొక్క పై భాగమున వెన్నముక కిరువైపుల కలవు. బృహద్ధమనినుంచిబయలుదేరునొకధమని శాఖ మూత్రపిండములలో ప్రవేశించి సూక్ష్మ రక్తనాళములుగా

432 పేజీ చూడుడు

ప్రజారోగ్య రక్షణ

ఎడిటర్ : ఆంధ్రప్రభ

ప్రజల ఆరోగ్య రక్షణకు వ్యక్తిగతంగా ఎంత బాధ్యత ఉన్నదో సమిష్టిమీద ప్రభుత్వానికి అంతకన్న ఎక్కువ బాధ్యత ఉన్నది. ప్రతి వ్యక్తీ కూడా తాను ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించడమే గాక తన చర్యల మూలంగా యితరుల ఆరోగ్యానికి భంగం కలుగరాదనే ప్రధానసూత్రాన్ని కూడా తెలుసుకొని. ప్రవర్తిస్తే ప్రభుత్వానికి సహకరించినవాడు కాగలడు.

గ్రామాలలో నేమి, పట్టణాలలో నేమి ప్రజారోగ్యం నీటి సౌఖ్యం మీద, పారిశుద్ధ్యంమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మురికినీరు పోవడానికి తగు ఏర్పాటు చెయ్యడం ముఖ్యం. ఈ విషయాలలో రాష్ట్రపరిస్థితి యేవిధంగా ఉందో మద్రాసు ప్రభుత్వం శానిటరీ ఇంజనీరు ప్రచురించిన గతవత్సరం నివేదికను చూస్తే యీ సందర్భంగా ఎంతో అభివృద్ధి జరగవలసి యుంటుందని స్పష్టమవుతుంది.

చెన్నరాష్ట్రంలో మద్రాసునగరం కాక 83 మునిసిపాలిటీ లున్నా అన్నింటిలోను అవి మంచినీటి సదుపాయాలను చేయడం లేదు. ఏడు మునిసిపాలిటీలలో మాత్రం మురికి నీటి పోకకు ఏర్పాట్లు కలవు. వాటిలోను మూడింటిలో కొంత వరకే, మద్రాసు నగరం కార్పొరేషనులోనే సర్వత్ర మురికినీటి పోకకు ఏర్పాట్లు పూర్తిగాక దుర్గంధం ఎత్తిపోతుంటే కొద్దిపాటి మునిసిపాలిటీల మాట చెప్పనక్కరలేదు. రాష్ట్రమంతటిలోను నూటికి 9 మందికి మాత్రం మంచి నీటి వసతులుండగా, మునిసిపాలిటీలో ఉండే జనసంఖ్యలో నూటికి 14 మందికి మాత్రం మురికినీటి పోకకు వసతివుండగా ప్రజారోగ్యం తృప్తికరంగా ఉండడానికి గాని, అంటువ్యాధులు వ్యాపించకుండా ఉండడానికిగాని అవకాశాలు తక్కువ.

ఏదైనా అంటువ్యాధిగాని, జ్వరాలుగాని తిరునెల్వేలిలోను, అనంతపురంలోను ప్లేగు కలరాలవంటివి వచ్చినప్పుడు ఎంతమందికి టీకాల మందు వేశారనే దానికంటె— వ్యాధి వ్యాప్తం కాకుండా చేయడానికది సాధనగావచ్చు—ఆ వ్యాధి యేర్పడడానికి కారణాలేమిటి, అది రాకుండా చేయడం యేవిధంగా సాధ్యమవుతుందనే అంశం చాలా ముఖ్యం. ప్రజలు తినే ఆహారం, త్రాగేనీరు, పీల్చేగాలి ఆరోగ్యానికి ప్రధానములనే అంశాలు ఆరోగ్యశాస్త్రజ్ఞులకు తెలియనివి కావు. ఆ విషయాలలో లోపమున్నప్పుడే వ్యాధులు ప్రబలడం సంభవిస్తుంది. అందుచేత ప్రభుత్వం ప్రజారోగ్య రక్షణను ప్రధానంగా ఎంచి అందుకుగాను ఎక్కువగా ధనవ్యయం చేయడం అవసరం. జిల్లా మునిసిపాలిటీలలో ఉండే జనసంఖ్యలో నూటికి 69.3 మందికి మంచి నీటి సరఫరా ఉండగా మిగతా 30.7 మందికి మంచినీటి సరఫరా జేయడానికి యుద్ధం పూర్వపు రేట్ల ప్రకారం 396 లక్షలు ఖర్చగునని అంచనా వేయబడింది. మురికినీటి పోకవసరులు చేయడానికి 665 లక్షల 96 వేలు ఖర్చు కాగలదట. మొత్తం 1061 లక్షల 96 వేలు యిందుకుగాను కావాలి. ఈ వ్యయాన్ని ప్రభుత్వం యేవిధంగానైనా భరించవలసి వుంటుంది.

యుద్ధానంతర పునర్నిర్మాణ విధానంలో యుద్ధం పూర్వపు రేట్ల ప్రకారం 20 యేండ్లమీద 25 కోట్ల 60 లక్షలు ఖర్చుచేసి మొదటి అయిదు సంవత్సరాలలోను 3 కోట్ల 71 లక్షలకన్న మించి ఖర్చు చేయకుండా మంచినీటి సరఫరాకు, మురికి నీటి పోకకు కావలసిన పనులు పూర్తి చేయవలెనని నిర్ణయింపబడి ఉన్నది. ఆ పద్ధతిని అనుసరించడంలో యే మాత్రం ఆలస్యం కాకుండా చూడడం చాలా ముఖ్యం.

మునిసిపాలిటీలున్న పట్టణాలలోని జనసంఖ్యకంటె గ్రామాలలోని జనసంఖ్య హెచ్చు, వారికి పరిశుభ్రమైన నీటివసతి చేయడం చాలా అవసరం. ఇకముందు పంచాయితీలు కొత్త చట్టంక్రింద యేర్పడినపుడు ఈ అంశాన్ని ప్రధానంగా యెంచి పని చేయవలసి

(882 వ పేజీ చూడుము)

ఉపవాసముయొక్క అంతరార్థము

సూదిమందు లేక ప్రాణవాయువు ప్రయోగములు శారీరక జీవితమును పెంపొందించుటకు ఉపయోగపడు బాహ్య సాధనలు మాత్రమే. కాన తాత్కాలిక ఉపయోగము గల ఔషధములేనని వీటిని సరిగా వర్ణించిరి. ఈ మందులను వాడకపోయినను నష్టమేమియులేదు. భౌతిక శరీరమును అవినాశిగా ఎవరును చేయజాలరు. వైద్యుల నేర్పరితనము వల్ల కలిగేలాభమంతా ఈ జీవితమును మరికొంతకాలము నిల్వబెట్టుటయే. ఇట్లు తాత్కాలికముగా పొడిగించుటవలన స్థిరమైన ఉపకారమేమియు కలగదు.

దీనికి భిన్నమైనది ఉపవాసము. ఇతరుల శరీరములో మార్పుకలిగించుటకు అది యెన్నడు ఉద్దేశింపబడలేదు. అది వారిమనస్సు మార్చవలెను. కాన ఆత్మకు సంబంధించినది. ఈ భావనలో దానివల్ల యెంత మేలుకలుగునో, దానిని తాత్కాలికమని చెప్పవీలుకాదు. శాశ్వత స్వభావము కలదు. ఈ ఉపవాసము చేయు వ్యక్తి ఆధ్యాత్మికముగా అట్టి ప్రయోగములకు అనర్హుడో, అట్టి ప్రయోగములను సక్రమముగా చేసెనో లేదో అనునవి వేరే విషయములు. ఇప్పటి చర్చకు అవి అప్రస్తుతము.

నాకు జ్ఞాపకమున్న ఉపవాసాలన్నిటిలో, ఒక్కదానిలో అసలు సంకల్పములో లోపము లేకున్నను వ్యతిరేక సూచనగల బాహ్యసాధన. అందులో ప్రవేశించుటచే కొంత కల్తి కలిగెను. ఈ తప్పు చేయనిచో ఇతర ఉపవాసముల లోవలె దానిలోకూడా, సహజమైన ఉపకార ప్రదమైన ఫలితమే కలిగియుండేది. ఆ విషయమై నాకు అనుమానమే లేదు. రాజకోటలో ఠాకూరు సాహెబును గూర్చి నే చేసిన ఉపవాసము సంగతియే ఇది. నా తప్పు కనిపెట్టితిని. వెనుకఅడుగు వేసితిని. అపకారమైన క్లిష్టస్థితి కలుగకుండ ఆపితిని. చివర ఉపవాసము ఈ సెప్టెంబరు నెలలో కలకత్తాలో చేయబడెను. రాదగిన ఫలితములే వచ్చినవి. అందరు ఒప్పుకున్నారు. అందులో ఇమిడియున్న అంతర్ భావమునుబట్టి దానిఫలితము స్థిరమైనదే అని నేను భావింతును. ఆ ఫలితము స్థిరమైనదో కాదో కాలమే కనుపరచును. ఉపవాసముచేసిన వ్యక్తియొక్క పవిత్రతనుబట్టియు, అతని పరిస్థితులను నిష్కర్షగా కనిపెట్టుటను బట్టియు, ఆ ఫలితముయొక్క సుస్థిరతఆధారపడియుండును.

(ప్రజారోగ్యరక్షణ 881 పే. తరువాయి)

ఉంటుందని, అందుకుగాను ప్రత్యేకం ధనవ్యయం చేయడానికి తగిన అవకాశాలు కల్పించ బడుతవని ఆశించవచ్చు. ప్రస్తుతంరాష్ట్రంలో 12 పంచాయతీల్లలో మాత్రం పరిశుభ్రమైన మంచినీటి సరఫరాకు ఏర్పాటులు గలవు. కొన్నింట పూర్తి సరపరాకూడా లేదు. అందుచేత ప్రభుత్వంవారు బడ్జెటు అంచనాలు తయారుచేసే ముందు ప్రజారోగ్య రక్షణకు అవసరమైన పరిశుభ్రమగు నీరు ఏ విధంగా ప్రతి గ్రామానికి పట్టణానికి సరఫరా కాగలదో? మరికి నీరు ఏవిధంగా పోగలదో? విచారించి అందుకుగాను కావలసిన వ్యయానికి ధనం ప్రత్యేకించ వలెనని కోరెదము.

(గత ముచే. ముప: లు 880 పే. తరువాయి)

చీలును. మూత్రపిండమునుంచి సిర బయలుదేరి అధోబృహత్సిరలో చేరును. రక్తమందలి మాలిన్యములు కొన్ని వేరుచేయబడి "మూత్రము" మూత్రపిండములందు తయారుచేయబడును. రెండు మూత్రపిండములనుంచి మూత్రము మూత్రనాళములద్వారా క్రిందికి వచ్చి మూత్రాశయములోచేరును. మూత్రమునందు చాలనీరు, కొన్ని నిరుపయోగమగు లవణములు, మూత్రకామ్లము, మూత్రిక యుండును. ఎండకాలమునందుకంటె శీతకాలమున మూత్ర మధికముగా నేర్పడును. చలికాలముకంటె వేసవికాలముననే చెమటమాత్ర మధికముగా పోయును.

మద్యపాన నిషేధపు కథలు

డాక్టరు రాత్రే

మోటారు ప్రయాణముపై మోజు పెరుగుచున్నది. మోటారు కూడ ప్రాణోపద్రవము కల్గించు ఆయుధమయినది. రైల్వే ఇంజనుల నడుపువారికై త్రోవపొడుగున సారాయి దుకాణములు పెట్టెదరు. ఇంజను నడుపువాడు ఒకమారు త్రాగితే సామాన్యశిక్ష, రెండుమారులు త్రాగితే కఠినశిక్ష వేయుదురు. రైలువల్ల కలిగేచావులకు, రోడ్లమీద కలుగు చావులకు చాల తేడా యున్నది. రైలు పట్టాలమీద నడచును. దానిని నిలుపుటకు చక్కలూ, గుర్తులూ ఉండును. మోటారు అట్లుగాక యే దారి అయినను పోవును. జనసమ్మర్దము గలచోట్లలో నే దానికి చెక్కలూ, గుర్తులూ ఉండును. రైళ్లుపర్పడిన నాటినుండీ ఇంగ్లండు, స్కాట్లెండు, ఐర్లెండు, వేల్సు - ఈ నాల్గింటిలో ఇన్ని యేండ్లనుండి రైళ్ళవలన చంపబడినవారికంటె ఒక్కయేడాదిలో మోటార్ల క్రింద చచ్చువారిసంఖ్య యెక్కువ. రవాణాశాసనములో మద్యము ఈ హత్యల కెంతకారణమో తెలుపబడెను. ఆంగ్లవైద్య సంఘమువారు నియమించిన విచారణ ఉపసంఘముకూడా యీవిషయమునే ధ్రువపరచెను. త్రాగిన వాని రక్తమును పరీక్షించినయెడల ఈమత్తుప్రభావము బయటపడునని స్వీడన్‌లోని "లండ్" విశ్వవిద్యాలయములో ఆచార్య "మిడ్ మార్కు" సూచించెను. మోటారు నడిపేవాని రక్తములో రక్తపటిమలో వెయ్యోవంతు మత్తురసము కనుపడినచో అట్టివాడు సంఘఉపద్రవకారి అని నిర్ణయించబడెను. ఇంగ్లండు, అమెరికా, జర్మనీ, స్వీడన్, నార్వే, స్విడ్జర్లాండు దేశములలోని న్యాయస్థానములలో ఈ ప్రమాణమునే అంగీకరించిరి. ఆల్కహాల్ పుచ్చుకొనిన 8 గంటల లోపల ఎవరూ మోటారు బండిని నడుపరాదను నిషేధము నార్వేలో కలదు.

సారాయిదుకాణములవలన ఎక్కువ పన్నులు వసూలగును కాన, దేశమునకు మేలు కలిగినదని ఒక వాదము కలదు. త్రాగి దుకాణములనుండి బయట బడగానే వారిలో కలుగు దుష్ఫలితములు, వారి శక్తి తగ్గుట, అకస్మాత్తుగా కలుగు ఆపదలు, రోగలు పెరుగుటచే ఆస్పత్రిలపై తాకిడి, బాధలకిచ్చు దాన ధర్మములు, కార్మికులు పనిచేయు కాలము తగ్గుట, సుఖసంకటాలు పెరుగుటచే కలుగు ఇబ్బందులు, కోర్టులలో, ఖైదుఖానాలలో, పిచ్చి ఆస్పత్రిలలో పెరిగే ఖర్చులూ- యివి అన్నియూ సారాయిదుకాణములనుండి వచ్చువన్నులకు సరిపోవా?

పండ్లు వగైరాల చర్మములు

పిల్లలకు అనేక రోగములు వచ్చును. వాటిని నయముచేయు మార్గములును సులభమే. సమగ్రమైన, శాస్త్రసమ్మతమైన ఆహారమే ఆరోగ్యమును కాపాడును. పండ్లపైన, కూరగాయలపైన, కాయ పప్పు ధాన్యములపైన ఉండే తోలులో, ఉండే రంగులో, ఆరోగ్యమునకు జరూరగు కీలకము ఇమిడియున్నది. భాగ్యవంతులు ఈ తోలును రంగును పారవేయుచున్నారు. గాన బీదలను వారిమార్గమునే పోవుచున్నారు. కాని అది నష్టదాయకము. జబ్బు కలిగించును.

ప్రకృతి చికిత్సాలయము

కర్నూలుజిల్లా సంగమేస్వరం గ్రామంలో స్వామిరామతీర్థ మానవ సేవాశ్రమములో 13-11-47 తేదీన నందికొట్కూరు తహశీల్దారుగారి అధ్యక్షతను రామతీర్థస్వామివారి జీవితము ఉపన్యసించబడెను. ఈ ఆశ్రమములో ప్రకృతిచికిత్సలద్వారా 1947 సం॥ అక్టోబరువరకు 80 రోగులకు ఆరోగ్యము చేకూర్చబడెను. ఇకముందు చికిత్సాలయ శాఖను అభివృద్ధి చేయదలచి ఆశ్రమనిర్వాహకులగు యోగిరాజ్ స్వామిస్వేచ్ఛానందచైతన్యగారు కార్యనిర్వాహకవర్గమును ఏర్పచినారు. వారి కృషివలన అనేకమంది రోగులు ఆరోగ్యభాగ్యమును పొందవచ్చును.

మతిచాంచల్యానికి సంగీతపు చికిత్స

మదామ్ హెలెన్ నా జెవ్‌స్కా అనే యామె సంగీతంతో మతి చాంచల్యం, పక్షవాతం మొదలైన వ్యాధులను కూడా నయంచేస్తున్నది. ఈమె డెట్రాయిడ్ (అమెరికా)లో ఏర్పాటుచేసిన వైద్యశాలలో 4 వేలమంది మతి భ్రమణం చెందిన రోగులు చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈమె ఈమధ్య లండను వచ్చి 2 నెలలలో ఒక నావికుడిపక్షవాతాన్ని కుదిర్చింది. ఆ నావికుడికి 18 ఏళ్లు. అతడు పని చేస్తున్న సబ్మెరైన్ మునిగిపోవటంలో ఆ గాభరాకు అతడి శరీరం కట్టెపారిపోయింది. అతనికి 'జీవ్' అనే సంగీతం చాలా ఇష్టమని తెలుసుకుని, తడవకు 9 నిమిషాల చొప్పున అతడి ఎదుట రోజుకు 3 సార్లు ఆసంగీతం పాడించటం మొదలుపెట్టింది. మొదలు పెట్టిన 2 వారాలకల్లా కనుబొమలు కదిలించటం, 3 వారాలకు కాలి వేళ్లను కదిలించటం ప్రారంభించాడు. ఆరువారాలకు పూర్తి ఆరోగ్య వంతుడయి, 2 నెలలయేటప్పటికే తిరిగి తన పనిలో ప్రవేశించాడు.

"మతి చాంచల్యం పెదలైనవి విపరీతమైన భయంవల్లా, అండ పోయినదనే బెంగవల్లా పిల్లల్లో వస్తూఉంటుంది" అని ఆమె అభిప్రాయం. అందుచేత అటువంటి పిల్లలకు చికిత్స చేసేటప్పుడు ఆమె వారి దేశాల జోలపాటలు మొదలైనవి పాడుతుంది. మామూలుగా ఎవరికి చికిత్సచేసినప్పటికి వారి అభిరుచికి అనుకూలంగా ఉండే సంగీతాన్ని ఉపయోగిస్తుంది.

మద్య నిషేధమ్

మీకు, మీకుటుంబానికీ, మీమతానికీ, మీదేశానికీ, మేలు కలగాలంటే ఇదే మీ విధి. కల్లు సారాయములు త్రాగకూడదనే అన్ని మతములూ బోధిస్తున్నాయి.

త్రాగుడు మానడంవల్ల కుటుంబంలో సౌఖ్యం, సంఘంలో సామరస్యం చేకూరి, దేశ సౌభాగ్యాభివృద్ధి కలుగుతుంది.

త్రాగుడు దురభ్యాసం నిర్మూలనమైతే, భావిసంతతి సాంఘికంగాను, ఆర్థికంగాను, పతనంకాదు, అభివృద్ధి నందుతుంది కూడా.

త్రాగడం నాశనకరమైన దురలవాటు.

త్రాగుడువల్ల శరీరదార్ఢ్యం తొలగిపోయి, ఆయుః ప్రమాణం తగ్గిపోతుంది.

త్రాగుడు దురలవాటుకు లోబడినవారు అప్పులపాలై పోయి, దరిద్రమూ, కుటుంబంలో అసౌఖ్యమూ అనుభవిస్తారు.

త్రాగుడువల్ల సంఘసామరస్యం తొలగుతుంది. త్రాగేవారికి పనుల్లో పూనికా, ఆసక్తి, స్వయంకృషీ తగ్గిపోతుంది.

త్రాగేవారియందు ఇతరులకు గౌరవముండదు.

త్రాగుడు, భావిసంతతివారిని, చెడుదారిలో పెడుతుంది.

నౌలి క్రియ

ప్రప్రథమంగా ఆసనములు వేసి, తరువాత ఉడ్యాణబంధము సాధకం చెయ్యాలి. ఉడ్యానబంధసాధకమును చేసినతరువాత అనగా బాగుగా సాధించినతరవాత నౌలి క్రియ ప్రారంభించాలి. ప్రప్రథమంలో మధ్యమనౌలి తరవాత యిరుప్రక్కల వచ్చునట్లుగా చెయ్యాలి. ఇది భోజనం చేసినతరువాత 7 గంటలకు చెయ్యాలి. చేసినతరువాత ఒకగంట దాటినపిమ్మట ఆహారము తీసుకోవచ్చు.

నౌలి క్రియ చేసేటప్పుడు కాళ్ళమధ్య ఒకఅడుగు ఎడం వుండాలి. మోకాళ్లు కొంచెం ముందుకువంచి చేతులు తొడల మీద ఉంచి ముందుకువంగి పొట్ట అక్కలించి ముందుకునొక్కి గాలిని బిగపట్టిన మధ్యనరములు ముందుకువస్తాయి. అప్పుడు దానిని త్రిప్పాలి. ఇదే నౌలిక్రియ.

నౌలిక్రియ పొట్టలోని అవయవములు బాగుగా బలపడతాయి. అజీర్తి, మలబద్ధముపోతాయి. పొట్టలో క్రొవ్వువుంటే అదికూడ తగ్గిపోతుంది. మలబద్ధం ఉన్నవారు ఒక అరగంటకుముందు మంచినీళ్లు త్రాగి చెయ్యాలి.

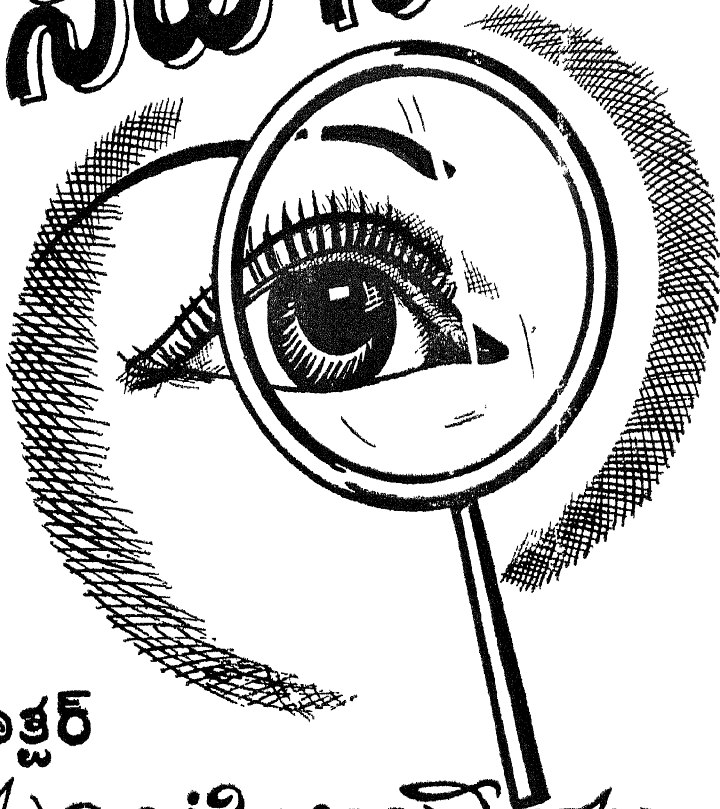
ఈక్రియ సాధించిన మృత్యువును జయించినట్లే. దీనిని బలహీనులు గుండె బలహీనం కలవారు చేయకూడదు.

సంవత్సర చందా రు 4-8-0

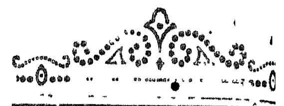
Reg. No. M 4665

Printed by Mr. I V Ratnam, M Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published

కనీనికా నిదానము



డాక్టర్
పుట్టింటి ఆంజనేయులు
యన్.డి

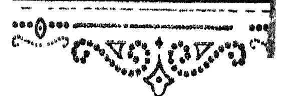


కంటిలోని నల్లగ్రుడ్డును చూ
దేహములోని ఏ అవయ
ములో ఎట్టి రోగమున్న
చెప్పుటకు ఏర్పడిన న
నిదాన శాస్త్రగ్రంథము.

దేహములో ఇదివరకు ఏ
లోపములు వాడినగ, అ
వలన ఏ ఆపదలు వచ్చిన
ఏ ప్రదేశములలో
ములు లేచినది, వాటిని క
మముగా లోపములచే
అణిచివేసినది మొదల
అనేకమైన విషయములు
యించడానికి ఈ గ్రంథమ
మార్గం చూపబడినది.

అనేకరంగుల చిత్రపట
లతో గ్లేజుకాగితము
సర్వాంగ సుందరమ
ముద్రింపబడినది. క్యా
బైండు చేయబడినది.

వెల రు 8—0—0



సుమారు 400 పేజీలు గల విపులమైన ఈ గ్రంథములోనివి మచ్చుకు కొన్ని విషయాలు.

రోగనిర్ణయము	కాలికరోగములు
పుట్టుపూర్వోత్తరాలు	కనీనికలో కనబడు గుర్తులు
కన్నుభాగములు	గజ్జిమచ్చలు

దొరుకుచోటు :— ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.